Marnă, *nu* te mai răsti la mine!

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Rămâneţi iubitoare, în ciuda stresului şi furiei

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneţi iubitoare, în ciuda stresului şi furiei

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneţi iubitoare, în ciuda stresului şi furiei

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneţi iubitoare, în ciuda stresului şi furiei

TRe

i

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINŢI

COLECŢIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfiresc

uTRei

Mamă./w te mai răsti la mine! Rămâneţi iubitoare, în ciuda stresului şi furiei JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Traducere din limba germană de Vlad-Ion Pappu

EDITORI: Silviu Dragomir Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial: Magdalena Mărculescu

REDACTARE: Victor Popescu
DESIGN COPERTĂ: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/ Getty Images/ ©Husam Cakaloglu

DIRECTOR PRODUCŢIE: Cristian Claudiu Coban
DTP:
Dan Crăciun

CORECTURĂ: Irina Botezatu Andreea-Lavinia Dădârlat

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele

de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil. Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.
Copyright © 2019 by Kosel-Verlag
division of Verlagsgruppe Random House GmbH, Miinchen, Germany

Titlul original: Mama, nicht schreien!: Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen

Autori: Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Copyright © Editura Trei, 2021, pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20 e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1201-2
ISBN (epub): 978-606-40-1433-

7Introducere

Dorinţă versus realitate sau „Bun venit în viaţa adevărată!”

9

Care sunt acele momente în care viaţa ne oferă cele mai minunate experienţe în calitate de părinţi? (Şi ne referim la acele momente care ne pot mişca atât de profund, încât ni se taie respiraţia sau ne podidesc lacrimile.) Este vorba despre acele clipe în care ne observăm copiii atunci când sunt captivaţi de un joc, când vor să fie luaţi în braţe sau când vor să ne dăruiască din iubirea lor. Sunt acele momente în care ne privesc cu ochii lor curioşi, care descoperă miracole în tot locul. Atunci ne impresionează spiritul lor vivace, sincer şi pur. Sau ne mişcă voinţa lor puternică, neîngrădită şi dezinhibată. Da, toate acestea sunt fascinante!
Şi atunci cum se face că uneori aceşti copii devin insuportabili? Cum ajung aceşti omuleţi perfecţi, care ne sunt atât de dragi, să ne facă să simţim că ne pierdem minţile? Noi ne dorim să fim cei mai buni părinţi cu putinţă, doar că mult prea des ajungem în situaţia în care ne simţim complet depăşiţi. Uneori ne surprind chiar propriile noastre reacţii şi incapacitatea noastră de a ne păstra o atitudine iubitoare — chit că noi ne dorim să fim nişte părinţi drăgăstoşi. Toate aceste reacţii afective ne copleşesc. încotro ne trag ele? De ce nu reuşim să trăim şi să iubim aşa cum vrem de fapt?
Sunt multe lucruri care ne dau peste cap. Şi în majoritatea cazurilor nu copilul (purtarea lui) este cel care ne face să devenim un vulcan de emoţii clocotinde, care poate exploda în orice secundă sau care nu se mai opreşte din a arunca în jurul său cu lavă. Copiii sunt adesea factorii declanşatori ai exploziilor noastre de furie, dar nu ei sunt adevărata cauză a reacţiei noastre. Şi dacă nu
copiii sunt cei care ne scot din minţi, atunci care să fie cauza? Noi, mamele, am putea cugeta aici la propria noastră copilărie, la primii noştri ani (cu consecinţe decisive în modelarea noastră), la acele persoane care, tot ce-i posibil, nu ne-au dăruit dragostea lor şi ne-au înşelat încrederea de care am fi avut atâta nevoie. Ne putem gândi la circumstanţele în care am trăit, la viaţa cotidiană care, câteodată, a fost obositoare şi ne-a secat de puteri, la climatul stresant de care ne vedeam înconjurate. Eventual, mai putem să reflectăm şi asupra relaţiilor — asupra acelora pe care le

întreţinem, asupra celor eşuate, precum şi asupra acelora la care am fi ţinut, dar n-a fost să fie. Purtăm toate aceste trăiri înăuntrul nostru, ne însoţesc existenţa şi sunt cât se poate de prezente. Chiar dacă noi, ca mame, n-am fost conştiente de influenţa eterogenă exercitată asupra noastră. Viaţa cotidiană este presărată de nenumărate „şantiere" potenţiale ale devenirii. Stresul de la serviciu, stresul de acasă, toate ne pretind câte ceva, iar timpul nu ne ajunge pentru a ne croi o viaţă cât de cât fericită. Cum să învingem toate aceste piedici, cum să ne descurcăm cu atâtea griji şi cum să ne mai satisfacem şi propriile noastre nevoi, ca să nu mai pomenim de sarcina de a ne ocupa şi de nevoile altora?

Aşa-i, în realitate, nu-i întotdeauna uşor să realizăm acest tur de forţă. Şi este de la sine înţeles că nu reuşim să le facem pe toate, că, prin forţa lucrurilor, unele dintre îndatoriri rămân neglijate. Vestea bună sună aşa: e în regulă, aşa e viaţa! Ne aşterne dinainte mereu alte provocări, aşa, dintr-un foc, luându-ne prin surprindere, ca să păşim mai departe însoţite de ele şi să ne putem reinventa neîncetat, să cercetăm mereu tot ceea ce-i nou şi să păstrăm ceea ce-i vechi, dacă ne este de folos, ori să-l lepădăm, dacă nu mai este compatibil cu prezentul pe care dorim să-l croim. Ce se întâmplă însă dacă lucrurile o iau razna? Ce se întâmplă când „şantierele" din viaţa noastră au devenit prea numeroase sau când cerinţele rezultate par a ne depăşi forţele? Şi ce-i de făcut când acest fapt se repercutează în mod negativ asupra relaţiilor noastre cu alţi oameni pe care am vrea să-i ştim aproape? Sau când, din cauza stresului, nu putem să ne mai purtăm în chip afectuos? Căci, dacă momentele de tensiune devin frecvente, acestea atrag negreşit după sine o alterare a relaţiei.

Acum, vestea proastă: indiferent dacă ne simţim sau nu victimele împrejurărilor, situaţia tot nu se schimbă. Dacă dorim să ne trăim viaţa la un nivel cât mai conştient, trebuie să ne modelăm[1] existenţa în mod creator. Realizarea acestui obiectiv necesită autonomie în decizii (în lb. engl.: empowerment). Şi curaj, mult curaj. Şi iubire. Aceste lucruri trebuie să le purtăm în noi, să le facem parte a noastră şi, în cursul existenţei, să ne întrebăm în

permanenţă: Cum vrem să fim în clipa de faţă? Ne place ceea ce tocmai facem? Cum vrem să trăim? Mergem oare în direcţia cea bună? Ceea ce tocmai suntem pe cale să întreprindem este oare în concordanţă cu viziunea noastră asupra vieţii? Iar dacă nu-i aşa, ce putem face acum, pe loc pentru a schimba mersul lucrurilor, pentru ca acţiunile noastre să devină din nou compatibile cu perspectiva noastră existenţială? Trebuie să avem curajul de a iniţia o dezbatere interioară, de a intra într-o negociere, pe care să o abordăm cu toată încrederea şi care să fie orientată către soluţii convenabile nouă, potrivite individualităţii noastre şi care să ne ofere soluţii satisfăcătoare.

Dacă mergem pe firul acestei idei, vom constata că toate sarcinile împovărătoare şi evenimentele neplăcute petrecute în trecutul nostru, la fel ca şi împrejurările actuale, reprezintă realitatea noastră anterioară şi actuală, pe care — cu toate acestea — o putem controla, cu condiţia să ne luăm soarta în propriile mâini. Sau tocmai graţie acestui fapt. Viaţa ne invită să ne implicăm activ în desfăşurările ei, nu să-i suferim consecinţele la modul pasiv. Autodeterminarea n-are sorţi de izbândă dacă ne proiectăm în lumea exterioară nouă, încercând să punem ordine în acele chestiuni ce ţin de alţii şi care — la o privire mai atentă — nici nu ne privesc şi depăşesc oricum posibilităţile noastre. Aceste lucruri ne scapă de sub control. încăpăţânarea de a ne ocupa de ele ne îndepărtează de interesele noastre, precum şi de cele ale apropiaţilor noştri: „îţi urez să ai capacitatea de a schimba ceea ce-ţi stă în puteri. îţi mai urez şi să ai răbdarea de a îndura ceea ce n-ai putinţa să schimbi. Şi-ţi mai doresc să dobândeşti înţelepciunea de a face distincţia între cele posibile şi cele imposibile”. Oricare va fi fost acel om deştept[2] care a glăsuit astfel, mare dreptate a avut.

Acest lucru ne face să revenim la voi şi la copiii voştri cu întrebarea: Ce vă stă în puteri să întreprindeţi aici, acum şi în ziua de azi pentru a vă apleca mai des cu tandreţe asupra lor? Cum vă puteţi detensiona, în genere, şi cum aţi putea ajunge în stadiul în care acei stimuli ce anterior vă scoteau din minţi să nu vă mai poată afecta, aşa încât să reacţionaţi cu calm la provocările lor?

Deoarece, în felul acesta, nu vă mai împotriviţi realităţii, ci gestionaţi relaţia cu aceasta.

Ce vă stă în puteri să întreprindeţi aici, acum şi în ziua de azi pentru a vă apleca mai des cu tandreţe asupra copiilor?

în acest scop ar trebui să vă alimentaţi rezervorul de resurse (psihice) personale cu informaţii şi deprinderi care vă pot fi de ajutor chiar şi în condiţii de stres, făcându-vă să vedeţi situaţia mai limpede şi să nu pierdeţi „legătura de ataşament" cu voi însevă ori să o restabiliţi, chiar şi atunci când nivelul grijilor a crescut alarmant, aproape să vă sugrume. E necesar să puteţi aprecia ce se întâmplă cu voi: Când nu mai acţionaţi în mod conştient? Ce demonstrează crizele voastre de furie? Pentru dobândirea stăpânirii de sine aveţi nevoie de exerciţii şi de meditaţie şi, treptat, selectându-vă impulsurile potrivite vouă, să reuşiţi a vă găsi echilibrul înainte ca valul emoţiilor să vă copleşească. în acest scop trebuie să vă aplecaţi asupra corpului şi percepţiilor voastre corporale. Şi veţi simţi că în voi se schimbă ceva, că deprinderea are efect şi funcţionează — la început o veţi simţi ca pe ceva străin, apoi, ca pe ceva benefic.

Nu-i de mirare că multor părinţi le vine greu să „intre pe frecvenţa" propriului copil şi să stabilească cu el un ataşament viabil şi de durată: atunci când nu ne simţim noi înşene, pierzând legătura cu şinele nostru, cum am putea intra în rezonanţă cu altcineva? Odată ce ne-am pierdut busola interioară, cum am fi în stare să ne îndrumăm copiii? Cum am putea să ţinem cont de ei, când noi înşene am pierdut legătura cu propriile noastre simţăminte? De aceea trebuie să luaţi act de persoana voastră, să vă regăsiţi busola şi să vă ascultaţi nevoile interioare dacă vreţi să trăiţi o experienţă parentală conştientă şi autentică. Pentru a fi mulţumite şi fericite în relaţia cu şinele vostru şi cu cel al copiilor voştri, ca şi pentru a permite operarea unor schimbări profunde în aceste relaţii, sunteţi chemate să vă înscrieţi pe o captivantă traiectorie introspectivă. Ca să duceţi la îndeplinire această misiune, se cere să priviţi în afară, cu condiţia să vă raportaţi, în permanenţă, exterioritatea la datele voastre lăuntrice, cu scopul

de a intra într-un proces prudent şi lucid de negociere cu realitatea mediului. „The way out is the way in”[3], ne spune Byron Katie, creatoarea şi fondatoarea metodei „The Work” („Travaliul cu sine”), idee cu care şi noi suntem de acord: soluţia se află înăuntrul nostru. în voi, în şinele vostru. în acest scop veţi privi dincolo de „eul” vostru, de faţada reprezentată de acesta.
Dacă reuşiţi, chiar şi în condiţii de stres, să vă stăpâniţi furia şi alte emoţii violente şi să vă regăsiţi drumul către voi însevă, experienţa vă va oferi un teren bogat şi fertil pentru clădirea unei relaţii benefice cu voi şi cu copilul vostru. Atât emoţiile sale, cât şi ale voastre nu vă vor mai cuprinde întru totul, nu vă vor mai zgâlţâi ca un val care vine să vă mătură cu forţa sa, dar nici nu veţi mai ignora comoţia produsă, înlăturând-o, pur şi simplu, din gândurile voastre. Mai mult decât atât, luaţi act de existenţa ei, o măsuraţi şi o urmăriţi, precum un surfer care vine în întâmpinarea talazului, îşi adună tot curajul şi pluteşte pe creasta lui, pe cât de bine se pricepe. La fel, voi veţi lua act de prezenţa anxietăţii şi veţi opta în favoarea iubirii. Mereu şi mereu.
Calea către răspunsurile personale va fi, mai curând, o potecă făcută de jivine decât un drum întins şi fără hârtoape. N-are scurtături, în schimb, e plină de poticniri. în final, acea cărare vă va purta către voi şi va stabili o legătură consonantă cu voi însevă; vă va duce într-un loc de unde veţi găsi forţa să comunicaţi afectuos cu ceilalţi. Veţi deveni un far dătător de siguranţă şi de sens, aşa cum v-aţi dori să fiţi pentru copilul vostru. Fiţi mândre atunci când depăşiţi fiecare etapă parcursă şi fiţi sigure că acel copil al vostru reprezintă cu mult mai mult decât aţi putea voi să intuiţi. Această carte intenţionează să vă însoţească pe o porţiune a drumului iniţiatic.

Gestionarea timpului: cum să vă clădiţi o viaţă (mai) conştientă de sine

Vorbeşte-ne despre copii

Iar o femeie care purta un prunc în braţe spuse:
„Vorbeşte-ne despre Copii”.
Şi el glăsui:
.Copiii voştri nu sunt copiii voştri.
Ei sunt fiii şi fiicele dorului Vieţii de ea însăşi îndrăgostită.
Ei vin prin voi, dar nu din voi
Şi, deşi sunt cu voi, ei nu sunt ai voştri.
Puteţi să le daţi dragostea, nu însă şi gândurile voastre,
Fiindcă ei au gândurile lor.
Le puteţi găzdui trupul, dar nu şi sufletul,
Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care voi nu o puteţi vizita nici chiar în vis.
Puteţi năzui să fiţi ca ei, dar nu căutaţi să-i faceţi asemenea vouă,
Pentru că viaţa nu merge înapoi, nici nu zăboveşte în ziua de ieri.
Voi sunteţi arcul din care copiii voştri, ca nişte săgeţi vii, sunt azvârliţi
Pe drumul nesfârşirii. Arcaşul vede ţinta şi cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgeţile-i să poată zbura iute şi departe.
Şi puterea voastră, prin mâna Arcaşului, să vă aducă bucurie,
Căci, precum El iubeşte săgeata călătoare, tot la fel iubeşte şi arcul cel statornic”.
Kahlil Gibran[4]

Toate sunt bune şi frumoase, totul sună atât de poetic, încât ne vine a scăpa o exclamaţie entuziastă: „Da, chiar aşa-i, asta voiam şi eu”. Dar să fim cinstite: Cum merge treaba cu valul emoţiilor care vă ia cu el? Şi cum le puteţi controla? Cum veţi izbuti să le gestionaţi, să vă confruntaţi cu ele — în loc să le evitaţi, aşa cum aţi fost, poate, învăţate şi cum aţi procedat vreme îndelungată? în momentul de faţă am putea să enumerăm o serie de metode, câteva aşa-zise puncte de sprijin sau un plan de călătorie, cu ajutorul cărora veţi merge direct şi în linie dreaptă, pornind din punctul A ca să ajungeţi în punctul B, iar acolo, pasămite, vă vor aştepta numai lucruri minunate. Am putea proceda în felul acesta, prefăcându-ne că ar exista soluţii simple, aplicabile tuturora. însă, în felul acesta, cartea v-ar înşira minciuni.

Navigând pe internet în căutare de răspunsuri, veţi găsi numeroase sfaturi pentru gestionarea momentelor de stres. Când vă daţi seama că sunteţi pe punctul de a ţipa — iar această presimţire a devenit un fel de «artă», căci majoritatea nu mai observă din timp acest amănunt —, aţi putea, spre exemplu, să

descoperiţi cinci sau chiar zece modalităţi diferite de exteriorizare. în caz că metoda dă rezultate şi vă percepeţi la timp pornirea mânioasă, „rezistaţi" emoţiei; aceasta trece retrăgându-se, iar criza se încheie cu bine. Felicitări din toată inima! Nu cunoaştem însă nicio mamă la care lucrurile să se fi petrecut după acest tipic. Dimpotrivă, în investigaţiile noastre am dat peste o mulţime de mame extenuate, care se simţeau ca nişte perdante, fiindcă tocmai acel lucru nu le reuşea. Nu erau în stare să pună în practică acele sfaturi, atât de simple şi de plauzibile, în teorie. Şi nici n-aveau habar cum pot accede la stadiul în care să fie conştiente de mecanismul prin care urcă mânia în ele şi, mai cu seamă, să-şi conştientizeze accesul de furie anterior momentului în care aceasta se dezlănţuie. Aceste mame ori nu simt nimic, ori simt totul, adică prea mult, în exces.

Puteţi, dacă sunteţi mame, să utilizaţi metoda cu număratul oilor, simţind în acelaşi timp cum vă cuprinde furia, dar nu veţi face nimic ca să o înlăturaţi. Minunat, nu? Experienţa demonstrează că majoritatea oamenilor care reuşesc să numere oile se concentrează asupra succesiunii corecte a cifrelor şi nici pe departe asupra reacţiilor din propriul lor corp. în felul acesta nu se va stabili niciun contact cu sine, ci vom obţine numai o deplasare a soluţiei: iniţial,

rezolvarea necorespunzătoare a episodului de furie ar fi constat în a ţipa; acum vi se propune metoda număratului. Ambele procedee n-au nimic în comun cu exigenţa stabilirii unui contact cu voi înseva şi, în consecinţă, ambele procedee nu reprezintă nişte strategii utile de gestionare a emoţiilor. Şi într-o variantă, şi în cealaltă, rămâneţi blocate într-un comportament de evitare, fiindcă luptaţi împotriva unui fapt deja existent. în felul acesta nu veţi asimila o metodă constructivă de gestionare a emoţiilor, nici nu veţi putea descifra semnalul transmis de accesul de mânie. în mod analog, veţi servi copilului vostru un contraexemplu despre felul cum nu ar trebui să-şi gestioneze sentimentele, adică o simplă cale de a le marginaliza.

Suntem convinse că este necesar să ne cunoaştem mai bine pe noi însene şi să fim în contact cu corpul nostru, cu senzaţiile

înregistrate şi cu voinţa noastră (inclusiv să operăm ajustări comportamentale corespunzătoare), pentru a fi mai detensionate pe termen lung, adică pentru a duce o existenţă mai fericită. Este nevoie să alcătuim un „inventar", un opis al faptelor de viaţă. A nu se înţelege că-i vorba de o cosmetizare, ca apoi să mai ascundem câte ceva sub preş, ci este obligatoriu să întocmim unul pe cinstite. Aici ceva nu merge, e de-a curmezişul. Dacă n-ar fi aşa, am fi cu desăvârşire conştiente, stăpâne pe noi şi n-am ţipa şi nici n-am opta pentru alte strategii distructive spre a gestiona, într-un mod mai curând greşit decât corect, emoţiile neplăcute. Şi chiar dacă nu vom deveni nişte iluminate cu toatele, odihnindu-ne întru armonie cu şinele — ceea ce, cinstit vorbind, ni se va părea că aduce mai curând a viziune stearpă, când ne referim la relaţia atât de vie şi captivantă pe care ne-o procură copiii noştri —, totuşi este avantajos să dăm la o parte vechea carapace a comportamentului rigid, dacă aceasta împiedică libera noastră evoluţie.

Buna „ educaţie „ nu se recunoaşte în purtarea copiilor, ci în cea a părinţilor

Buna „educaţie" nu se recunoaşte în purtarea copiilor, ci în cea a părinţilor. Dacă veţi căuta în paginile acestei cărţi trucuri şi tehnici pentru a induce schimbări comportamentale copilului vostru, veţi fi dezamăgite. Copilul vostru este deja o entitate bine clădită. Poate că nu întotdeauna aşa cum v-aţi fi dorit-o voi, însă, din fericire, nu aceasta este cheia problemei. Noi, adulţii, suntem cei care trebuie să evoluăm în permanenţă. Ca să devenim întregi. Desăvârşirea prin întregire este chiar semnificaţia exemplului următor. Un parenting conştient te aduce în miezul fiinţei tale, dar nu-l îndepărtează pe copil de propria sa esenţă. Atunci când apar copiii în viaţa noastră, începe periplul nostru în lumea responsabilităţilor parentale. Vom avea parte de o mulţime de situaţii în cursul cărora vom pendula între raţiune şi emoţie. Cum să reacţionăm în faţa situaţiilor ivite? Ce decizii să luăm? Ce înseamnă „corect" în ziua de astăzi? Ce trebuie, ce-ar trebui, ce se poate şi ce nu? în acest context este esenţial pentru părinţi să reţină următoarea aserţiune: copilul lor nu este un „mini-eu",

adică o versiune a voastră în miniatură, ci o făptură cu trăsături individuale, cu propriul său spirit şi înzestrat cu personalitatea sa specifică. De aceea, se impune să vă delimitaţi în chip conştient propria voastră personalitate de aceea a copilului, dar şi să distingeţi între personalităţile copiilor voştri. Copiii noştri nu ne aparţin! Nu sunt proprietatea noastră. După ce ne-am imprimat adânc în cuget aceste adevăruri, ne va fi permis să-i călăuzim, însă potrivit nevoilor acestora, fără a încerca să-i modelăm sau să-i cârmim într-o direcţie corespunzătoare nevoilor pe care noi credem că le-ar avea[5].

Majoritatea părinţilor vor „ce-i mai bun" pentru copiii lor. Şi chiar dacă suntem convinse de faptul că, din păcate, unii părinţi nu sunt de această părere, ne adresăm în rândurile următoare acelora care împărtăşesc în mod onest năzuinţa de a le dori tot binele. De aceea, reţineţi următoarele: dacă ne străduim să asigurăm, într-un fel sau altul, copiilor noştri tot ce-i mai bun (din punctul nostru de vedere), se poate întâmpla ca, în cursul procesului educativ, să pierdem ceva din vedere, şi anume dreptul copiilor de a fi ei înşişi, oameni cu personalitate proprie. E vorba deci despre dreptul lor de a duce o viaţă în concordanţă cu spiritul şi identitatea personale.

Dacă vrem să ne ghidăm copiii în mod afectuos şi conştient pe calea lor, se cuvine să scrutăm mai adânc. Altfel rămânem la suprafaţa lucrurilor. în acest ultim caz, ceea ce noi trebuie să modificăm, pentru a asigura o îndrumare de calitate, precum şi o relaţie reuşită mamă-copil, ne va scăpa din vedere, ca să nu mai vorbim de imposibilitatea de a opera o corectare eficientă a comportamentului. De-abia când veţi cunoaşte în chip pozitiv ce şi cine vă împiedică să trăiţi şi să iubiţi în felul în care socotiţi voi că-i bine, de-abia atunci veţi putea să vă consacraţi despovărării de griji. Toate aceste consideraţii ţintesc, în final, să vă aducă în situaţia de a acţiona de o manieră pragmatică, paşnică şi bazată pe încredere.

Să examinăm mai întâi ce vă stresează şi unde faceţi risipă de energie. Şi fiindcă voi, după ce aţi reflectat asupra cauzelor producătoare de stres, vă veţi afla în curând în prezenţa copiilor

voştri, care fac mizerie în bucătărie, care vă fac să pierdeţi două ore ca să-i adormiţi sau care mânjesc podeaua cu întregul tub de gel, am vrea să vă prevenim în legătură cu un lucru important: faptul că vă merge aşa cum vă merge, că vă comportaţi la stres aşa cum vă comportaţi n-are nimic de a face cu copiii voştri. Pozna copilului e poate picătura care umple paharul, dar faptul că, anterior, paharul se umpluse până la buză cade în răspunderea voastră. Prin urmare, sarcina voastră, în calitate de mame, nu este să vă schimbaţi copiii, ca să intre în schemele voastre. Atunci la ce să fiţi atente? Unde să interveniţi? Ce să cercetaţi? De pildă, ideile voastre despre dragoste, reprezentările voastre despre fericire şi despre „ce se cade şi ce nu", exigenţele pe care vi le impuneţi faţă de persoana voastră şi pretenţiile faţă de ceilalţi, ce reprezintă în mintea voastră noţiunea de „succes", care e situaţia voastră profesională, cum vă gestionaţi timpul, precum şi relaţiile voastre cu anturajul, în genere. De-abia atunci veţi putea afla ce schimbări trebuie să operaţi în viaţa voastră ca să puteţi respira uşurate. Cum arată mulţimea de îndatoriri ce vă incumbă? Şi oare chiar trebuie să faceţi absolut toate aceste lucruri?

Depinde de voi să abordaţi în chip activ tot ceea ce vă secătuieşte de energie, tot ceea ce vă face să rămâneţi fără resursele necesare pentru a reacţiona cu moderaţie atunci când veţi fi confruntate cu următorul acces de furie din partea copiilor voştri. Ca să nu faceţi din ţânţar armăsar. Fiind lucruri imposibil de preîntâmpinat, puteţi aduce în reflecţiile voastre şi subiecte precum frica faţă de nou şi faţă de lucruri neştiute — ideea e cum să vă confruntaţi cu aceste lucruri fără să vă pierdeţi controlul. Faptul că nu toate pot fi schimbate, acesta e lucru ştiut. Şi sunt multe lucrurile de acest fel. însă acele circumstanţe ce (momentan) nu pot fi schimbate trebuie tratate după principiul: „Da, asta e! Cumva mă voi descurca eu!" Deci ideea este să acceptaţi în chip conştient aceste provocări inconturnabile.

O existenţă clădită în chip conştient necesită, înainte de toate, o întrebare pe care trebuie să v-o puneţi în permanenţă: Cum vreţi să trăiţi? Iar a răspunde la această întrebare în mod onest şi raţional poate fi într-adevăr dificil. Nu în ultimul rând, şi din cauza

faptului că multora dintre noi, încă din zorii copilăriei noastre, voinţa ne-a fost „desfiinţată” printr-o serie succesivă de presiuni. în spatele acestei acţiuni nu s-a aflat vreo intenţie rea, ea s-a datorat educaţiei specifice practicate în ultimele decenii. în calitate de mame, sunteţi totuşi chemate să vă redescoperiţi voinţa, ţinând în acelaşi timp cont de cea a copiilor voştri. „A le respecta voinţa” nu înseamnă să vă luaţi orbeşte după poftele lor sau ale altora. Ne referim aici la capacitatea de a tolera o voinţă străină, de a o accepta şi de a lăsa lucrurile „în voia lor” atunci când această voinţă străină nu coincide cu propria voastră voinţă. Suntem conştiente de faptul că am înfăţişat, cu acest prilej, un tablou în mare, cu caracter general. Dar am rămâne la suprafaţa lucrurilor dacă, în cartea de faţă, v-am recomanda trucuri şi tehnici pe care le-aţi putea aplica în caz de stres. Deoarece, pe această cale, nu obţinem schimbări profunde. Acestea necesită o scrutare lăuntrică şi o confruntare cu sine. Prin acest tip de confruntare, ar urma să vă vedeţi aşa cum sunteţi în realitate şi să meditaţi la modul în care vă comportaţi: „Ce fac aici? Vreau oare să fiu aşa? Cum mă comport? De ce ne vine atât de greu să schimbăm ceva din felul nostru de a fi? Cum am putea să acţionăm dacă ne eliberăm de angoasă? Care e preţul pe care trebuie să-l plătim după ce renunţăm la aşteptări? Suntem oare, într- adevăr, pregătite să facem acest pas?” Această dezbatere interioară e necesară pentru a prelua răspunderea asupra persoanei voastre, precum şi asupra acţiunilor voastre, dar şi pentru a lua noi decizii. Mai e nevoie şi de o perspectivă curajoasă asupra mediului în care ne mişcăm, ca să putem pricepe cine sau ce ne-a modelat ori pervertit (şi ca să putem gestiona acele lucruri). Aceasta presupune că trebuie să încetaţi a idealiza trecutul, fiind necesar să identificaţi consecinţele cu efect durabil, de până în zilele noastre, rezultate din evenimentele şi experienţele trăite şi să constataţi în ce fel convingerile împărtăşite în familiile voastre sau dominante în trecut, care erau atunci considerate „normale”, acum nu vă mai sunt deloc prielnice.

Dacă, atunci când ne confruntăm cu furia sau cu alte emoţii neplăcute, rămânem la o înţelegere superficială, nu cercetăm mai

adânc sau folosim metode rigide, care, pasămite, ar fi general valabile, noi vom funcţiona mai departe „pe pilot automat”. Nu facem decât să optăm pentru o altă strategie, să apucăm pe o altă rută, fără să schimbăm nimic în interiorul nostru. Iar în cazul acesta nu suntem noi însene cele care-şi stabilesc, prin proprie voinţă, parcursul pe termen lung, ci dăm ascultare vocii amabile difuzate de GPS. Oricât de lăudabile am găsi momentele când mamele ţopăie, cântă sau numără de-a-ndărătelea de la zece când încearcă să facă rabat de la odihnă — şi credeţi-ne că le-am încercat, şi noi, pe toate —, suntem ferm convinse că este necesară o examinare unitară a condiţiilor voastre de viaţă, pentru a vă trăi, la modul conştient, maternitatea şi feminitatea. Şi pentru a vă simţi împlinite!

în paginile acestei cărţi vă aşteaptă două feluri de lucruri. în primul rând, vom examina situaţiile care aduc la suprafaţă episoade de furie maternă şi alte sentimente dezagreabile. Vrem să vă oferim anumite impulsuri pe care, treptat, voi le veţi putea transforma în deprinderi şi care sunt capabile să vă furnizeze un sprijin în situaţiile dificile. Vă punem la dispoziţie, ca să zicem aşa, un instrumentar, însă operatorul care le mânuieşte rămâneţi tot voi. îndemnurile noastre vor conţine instrucţiuni pentru tehnici de meditaţie şi alte adjuvante utile, cu ajutorul cărora veţi reuşi să vă restabiliţi legătura cu propriul vostru corp. E tocmai primul lucru care se pierde în caz de stres. Apoi mai e nevoie de o frână şi de o resetare a trecutului până ce reuşiţi să rămâneţi centrate pe prezent.

în al doilea rând, vom trata acele subiecte amintite anterior: condiţiile voastre de viaţă şi, în primul rând, reţelele voastre de relaţionare. Ne vom îndrepta apoi atenţia asupra trăirilor şi oamenilor care au avut un impact asupra voastră, întrebându-ne dacă nu cumva în zona aceea s-ar afla anumite răspunsuri căutate de voi. E dificil să vă trataţi copiii cu calm în condiţii de stres, mai ales dacă reminiscenţele infantile din voi ţipă mai tare decât propriii voştri copii. Trăirile traumatice dure, petrecute pe vremea primei voastre copilării, se implantează adânc în memorie, nu revin cu uşurinţă la suprafaţă, dar nici nu pier din amintire. Şi

tocmai în convieţuirea cu cei mici apar acei numeroşi declanşatori, capabili să actualizeze asemenea impresii. Vom mai arunca o lumină şi asupra relaţiilor voastre actuale. în ce împrejurări v-aţi întâlnit partenerul? Lucraţi în echipă? Frecventaţi cunoştinţe din plăcere sau din obligaţie? Ce „vampiri energetici" vă însoţesc în existenţa voastră? Vrem să vă arătăm cum se configurează reţelele active de relaţionare şi ce condiţii trebuie îndeplinite în acest scop. Ne vom mai ocupa şi de implementarea unor exerciţii pentru a vă inculca deprinderea de a refuza net anumite cereri, cărora nu vreţi să le daţi curs. Ne vine greu să ne dezamăgim apropiaţii. Totuşi e bine să preluaţi anumite sarcini doar când acestea nu vă obligă să vă negaţi propriile nevoi şi interese.

O atare examinare globală este, în opinia noastră, esenţială dacă ne-am propus obiectivul de a fi mai frecvent drăgăstoase şi de a rămâne cât de cât calme în condiţii de stres sau sub imperiul unor emoţii copleşitoare. Dar mai există şi un alt obiectiv, superior celui din urmă, în caz că urmărim să ne controlăm în chip conştient latura afectivă, fără a ne lăsa cu totul în voia pornirilor de moment. Fiindcă, atunci când apare o situaţie de urgenţă, marja de manevră a acţiunilor noastre scade către zero. Din acest motiv, este neapărat necesară alcătuirea unui „inventar de viaţă" bazat pe trecutul nostru: numai dacă vouă vă e bine le va merge într-adevăr bine şi copiilor voştri. Luaţi seama la acest adevăr. Voi sunteţi importante. Faceţi din bunăstarea voastră o prioritate. Nu-i un act egoist, ci unul decisiv.

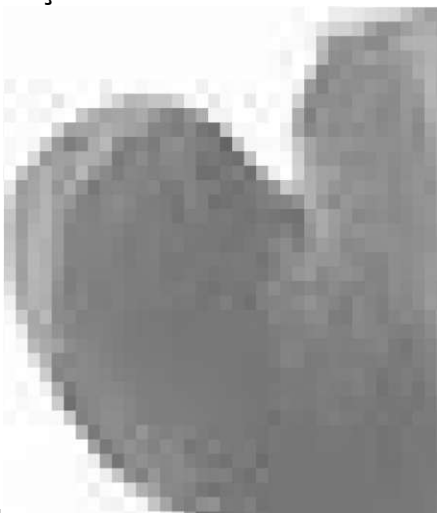
Numai dacă vouă vă e bine le va merge într-adevăr bine şi copiilor voştri.

Obiectivul propus nu poate fi atins dintr-odată. Rămâne deschisă chestiunea dacă, realmente, îl vom putea atinge vreodată. Tipul de conştientizare pe care îl întâlnim în parentingul conştient nu-şi poate avea sorgintea decât în inconştient. De aceea, depinde de calea pe care apucăm şi de procesul pe care vrem să ni-l propunem. Ceea ce vă putem oferi aici se referă la lucruri care nouă ne-au fost de folos sau — exprimat în termeni metaforici — „reţete" pe gustul şi pe placul nostru. îndemnul autoarelor către

voi, mamele, este să vă alegeţi dintre acestea acea „reţetă” care vă este potrivită. încercaţi-o şi declaraţi-vă mulţumite de-abia după ce constataţi că vă este convenabilă.
în orice caz, în reţetă sunt cuprinse câteva ingrediente de neocolit, dacă vreţi să vă duceţi traiul în concordanţă cu modul pe care vi l-aţi propus: trebuie să puneţi capăt practicii de a-i pune pe alţii — pe copiii voştri, pe părinţii voştri, pe partenerii voştri — în mod automat pe primul plan, pentru a le da satisfacţie cu orice preţ. Va trebui să vă menajaţi, scrutându-vă propria persoană cu afecţiune şi consemnând semnalele de satisfacţie primite din partea corpului vostru. Va trebui să vă permiteţi luxul de a comite şi greşeli, din care veţi putea trage învăţăminte. Veţi avea nevoie de un răgaz în care să vă preocupaţi exclusiv de voi şi de un timp liber pe care să vi-l dedicaţi (fie şi însoţite).

Condiţia de părinte presupune un proces, un drum care ia fiinţă pe măsură ce păşiţi pe el. Parentingul şi relaţionarea se asimilează prin practică, după zicala „văzând şi făcând”[6]. Chiar şi lectura cărţii de faţă face parte din program. Urmaţi un drum împreună şi totodată în paralel cu copiii voştri care, cu acest prilej, învaţă, la rândul lor, cum se poate trece prin viaţă. Apoi îşi vor găsi — mai devreme decât vă închipuiţi voi — propria lor cale. Vor

creşte mai mult decât voi şi vă vor întrece, beneficiind de experienţa de viaţă dobândită de la voi



.

Informaţii: ajutor psihoterapeutic

Este cazul să vă avertizăm că recomandările cuprinse în prezenta carte vă pot solicita într-atât, încât este posibil să vă împingă către atingerea limitelor. De aceea, noi considerăm că ar fi înţelept şi necesar să apelaţi la sprijinul unui psihoterapeut sau consilier-psiholog dacă veţi avea senzaţia că sunteţi depăşite de situaţie şi că nu vă puteţi descurca singure.

Cum puteţi utiliza sfaturile din carte

Cartea aceasta spune răspicat: „Trageţi învăţăminte din paginile mele!” Conţine numeroase îndemnuri, exemple, idei şi exerciţii care aşteaptă să fie consultate de voi şi, pe alocuri, completate prin propriile voastre experienţe materne. Ne-am bucura să ştim că v-a devenit o însoţitoare credincioasă în materie de parenting

:• Dacă doriţi, ţineţi la îndemână un creion sau un pix. Un creion e preferabil, fiindcă vă puteţi şterge răspunsurile cu radiera dacă pe viitor le veţi revizui, odată ce veţi fi învăţat să răspundeţi altfel la diverşii stimuli (în urma schimbărilor petrecute în starea voastră de spirit sau după ce au survenit modificări în condiţiile de viaţă). Dacă nu vreţi să le treceţi direct în paginile cărţii, achiziţionaţi-vă un caiet. în felul acesta, dacă doriţi, veţi putea împrumuta cartea şi altora.

• Rămâneţi receptive. Examinaţi în mod critic enunţurile noastre şi nu vă sfiiţi a cere lămuriri. Vă încurajăm, când răspundeţi la chestionarele noastre, să vă consemnaţi cele mai personale şi intime gânduri şi preocupări!

• Nu vă grăbiţi, daţi-vă timp pentru a asimila îndemnurile noastre. Noi ne-am dat osteneala ca toate ilustraţiile din carte să fie pe înţelesul tuturor, să le detaliem corespunzător pentru a fi pricepute de orice părinte şi pentru ca aceştia să nu fie nevoiţi să apeleze la un expert pentru descifrarea lor. Să n- aibă nevoie de

ajutor specializat nici atunci când ne referim la dinamica relaţională sau când descriem activitatea cerebrală. însă parcurgerea sfaturilor din carte poate reprezenta o provocare pentru voi atunci când se fac recomandări privind practica introspecţiei, când se pune problema de a vă verifica punctele de vedere şi de a vă clarifica dinamica relaţională.

Totul în viaţă se rezumă la întâlniri. De aceea, cartea de faţă nu reprezintă decât o piesă de puzzle în făurirea vieţii voastre. Este o scrutare a experienţelor noastre şi a valorilor în care credem, pe care vi le împărtăşim cu plăcere. în acest scop am diseminat în mediile sociale clipuri (în limba germană) cu workshopurile noastre despre valori şi parentingul conştient. Dacă doriţi să cunoaşteţi mai multe din scrierile noastre asupra parentingului conştient şi asupra orientării relaţionale, consultaţi secţiunea „Cine suntem”
de la Anexe. Acolo descriem cum am ajuns la concepţiile noastre.

Vă dorim tot binele din lume şi vă urăm ca, parcurgând această carte, să vă îmbogăţiţi cunoştinţele

!Know your Trigger[7]: Ce vă stârneşte furia?

Câteodată, copiii ne fac dificultăţi nouă, adulţilor. în procesul de creştere există multe lucruri de observat, de învăţat şi de descoperit. Şi, din păcate, setea de descoperiri şi voinţa copilului nu coincid întotdeauna cu închipuirile şi planurile părinţilor. Cu cât suntem mai detensionate, cu cât ne cunoaştem mai bine şi cu cât ducem o existenţă mai autonomă, cu atât sunt mai mari şansele de a reuşi să depistăm soluţii convenabile ambelor părţi. într-o ordine strict pragmatică, cu cât suntem mai independente, cu atât izbutim să ne flexibilizăm mai adecvat programul de lucru. Dacă câştigăm timp prin înscrierea copiilor la grădiniţă sau la şcoală, nu mai există, poate, niciun motiv să ne sculăm cu noaptea-n cap. Dacă întreţinem relaţii armonioase cu partenerul sau cu alţi adulţi, aceştia ne scutesc, pe cât se poate, de anumite

sarcini şi, prin aceasta, ne susţin. Chiar dacă aceşti factori secundari nu reprezintă argumente suficiente pentru a ne sugera imaginea unei existenţe împlinite, totuşi ei ne uşurează munca. însă, în multe familii, aceste lucruri se află doar la stadiul de deziderat. în loc de detensionare şi autonomie, aveţi parte, prin urmare, de mai mult stres şi de o dependenţă pronunţată faţă de ceilalţi, cu care va trebui să vă acomodaţi. Poate aţi crescut într-un mediu în care era vital să vă adaptaţi şi să faceţi compromisuri însemnate, iar contactul cu voi însevă, această legătură însemnată, s-a pierdut pe drum.

Oricare va fi fost provenienţa factorilor favorizanţi pentru apariţia stresului la nivel individual, aceştia relevă un singur lucru: răbdarea voastră de mame, pusă la încercare de multiplele presiuni exercitate asupra voastră şi de nenumăratele poveri pe care trebuie să le purtaţi pe umeri, este firavă, iar aţa se rupe unde-i mai subţire. Ţinând cont de toate situaţiile care vă provoacă furia, viaţa copilului în preajma voastră se transformă într-un adevărat chin.

Am întrebat unele mame cu ce ocazie se enervează cel mai uşor. Am dori să vă împărtăşim răspunsurile lor, poate vă veţi regăsi într-unui din ele. Dacă
doriţi, bifaţi răspunsul adecvat vouă, iar dacă nu corespunde nimic din ce-i expus, completaţi cu ce trebuie lista de mai jos a declanşatorilor.

în cele ce urmează, vom analiza pe scurt anumite dinamici, convingeri şi aşteptări implicite, ce se desprind din variata listă şi vom face unele recomandări de început, menite să pună în evidenţă noutatea problematicii, înainte de a releva în

continuare o serie de aspecte de adâncime

.Exerciţiu: Ce ne provoacă furia

Devin furioasă dacă/atunci când...
/ copilul meu îşi aruncă jucăriile.
/ copilul meu urlă.
/ copilul meu se joacă cu mâncarea.
/ copilul meu strică un lucru la care ţin.
/ copilul meu nu-şi strânge lucrurile, iar dezordinea mi se pare insuportabilă.

/ copilul meu exagerează, sărind calul

./ copilul meu dă în mine şi nu încetează, cu toate că-l rog.
/ copilul meu nu vrea să stea în căruţ.
/ copilul meu se împotriveşte prin toate mijloacele să adoarmă.
/ copilul meu mă loveşte peste obraz.
/ copilul meu mă minte.
/ copilul meu este nerecunoscător.
/ copilul meu refuză ferm să facă compromisuri.
/ copilul meu nu-mi dă ascultare, deşi l-am rugat să o facă.

/ copilul meu îşi doreşte să mănânce ceva anume, dar apoi refuză să înghită mâncarea dorită anterior

./ copiii mei strigă întruna „Mamă, mamă, mamă!”.
/ copiii mei se ceartă între ei.
/ ambii mei copii îmi cer ceva în acelaşi timp.
/ copilul cel mare îi face rău frăţiorului mai mic.
/ soţul nu mă ia în serios.
/ soţul îmi răstălmăceşte vorbele.
/ mi se spune să nu mai fiu atât de „stresată”.
/ mai multe persoane trag de mine în acelaşi timp.

/ nimeni nu ascultă ce spun

./ altcineva ia decizii în privinţa mea.
/ cineva pretinde de la mine ceva, pe baza unor acuzaţii ticluite şi nefondate.
/ sunt obosită.
/ mi-e foame.

/ sunt ignorată.
/ ţipă cineva la mine.
/ mă chinui să muncesc.
/ cineva din preajma mea devine prea zgomotos.
y nu mă simt bine.
/ sunt surmenată şi fără perspectiva unui ajutor din partea cuiva.
/ mă aşteaptă mai multe treburi deodată (multitasking).
/ prezenţa mea nu este percepută.
/ am prea puţin timp pentru mine.
/ ceva nu iese după planul meu.
/ îmi sunt înşelate aşteptările.
/ străduniile mele nu sunt apreciate.
/ n-am loc de întors
./ zic de mii de ori ceva şi totuşi nu mă fac auzită.
/ îmi roiesc prin minte o mulţime de gânduri.
/ trebuie să-mi petrec timpul în compania soacrei mele.
/ îmi dau toată osteneala, însă lucrul ieşit din mâinile mele nu este considerat suficient de bun.
/ mă simt neajutorată, după ce toate încercările mele s-au dovedit zadarnice.
Completările voastre:
Acum aveţi în faţa ochilor motivele enervării voastre. Următoarea întrebare pe care am dori să v-o punem este: „De ce?” De ce vă enervează un anumit lucru? De ce reacţionaţi la acel trigger? Scopul exerciţiului este să meditaţi asupra problematicii şi, în mod ideal, să depistaţi spontan câteva soluţii
.Exerciţiu: Ce vă stârneşte furia?
- Mă înfurii când/dacă
- Fiindcă în acea situaţie eu mă temeam/aşteptam/speram că
- Ceea ce mi-aş dori în clipa de faţă este

- Pot să acţionez în următorul fel ca să-mi procur acel lucru, respectiv să mi-l asigur:
Ceea ce reiese din cele câteva răspunsuri este însemnătatea anumitor nevoi personale (de bază) şi faptul că tindem a ni le satisface în chip îndestulător:
» Mă înfurii când mi-e foame.
» Mă înfurii când sunt obosită.
» Mă înfurii când nu mi-e bine.

Când ne este foame sau când suntem obosite, este foarte dificil să rămânem conştiente şi raţionale; consecinţa: facem din ţânţar armăsar. Prin urmare, trebuie să mâncăm ceva sau să ne odihnim. Oricât de simplu ar suna, faptul ascunde un pilon de bază, esenţial al parentingului: în calitate de adulte, suntem responsabile de satisfacerea nevoilor noastre de bază. Şi voi sunteţi importante! Acordaţi atenţie persoanei şi bunăstării voastre. Verificaţi-vă priorităţile: nu cumva grija pentru bunăstarea altora trece înaintea bunăstării voastre personale? în

capitolul despre îndatoriri chestiunea este tratată pe larg

.Exerciţiu: Să ne revizuim aşteptările — oare şi alte persoane ne înfurie la fel de tare precum copilul?

Puteţi să verificaţi, pe baza repertoriului de factori declanşatori ai furiei (a se vedea mai sus), dacă nutriţi faţă de copiii voştri alte dorinţe, aşteptări sau temeri decât faţă de celelalte persoane apropiate. V-aţi mai enerva dacă, în propoziţiile propuse în exerciţiul de mai sus, în loc de copil ar figura partenerul sau părinţii voştri? Ori cea mai bună prietenă? Lucru acesta schimbă oare ceva în atitudinea voastră? De exemplu:

- Vă enervaţi când partenerul vostru cere cu insistenţă să mănânce un anumit fel, iar apoi refuză să-l mai mănânce?
- Vă enervaţi dacă mama voastră se amestecă într-o anumită chestiune care vă priveşte?
- Vă enervaţi dacă

Formulaţi şi alte enunţuri şi reflectaţi un timp asupra lor. Mamele care au răspuns la chestionarul nostru au toate un lucru comun în răspunsurile lor: prin furia lor, ele „se luptă” cu realitatea, adică se bat cu un

lucru existent, în loc să se confrunte cu situaţiile din actualitatea imediată şi să caute soluţii. în multe dintre răspunsuri se întrevede şi teama faţă de viitor sau faţă de faptul că anumite situaţii din trecutul lor (din copilăria proprie) s- ar putea repeta. Din alte răspunsuri, reiese prezenţa unor aşteptări înşelate şi, foarte frecvent, pretenţia ca cei mici să se poarte în aşa fel încât mamei să-i meargă bine. în mod repetat, se notează incidenţa fuziunii emoţionale, a dependenţei emoţionale, ilustrate de mottoul: „Eu mă simt bine numai când tu...”:

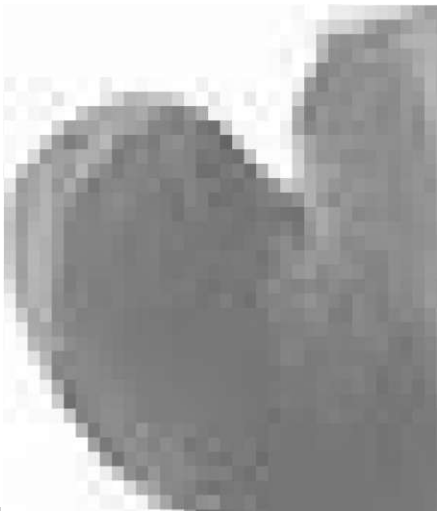
• Mă înfurii când copilul meu nu-şi strânge lucrurile, considerând că este prea dezordonat.
• Mă înfurii atunci când nimeni nu acordă atenţie spuselor mele.
• Mă înfurii când îmi dau toată osteneala să fac ceva, iar ceilalţi consideră că acel lucru n-a fost suficient de bun.

Să însemne oare că pruncii noştri ar trebui să se schimbe numai ca să ne meargă nouă (mamelor) bine? în opinia noastră, nu trebuie să ne lăsăm ghidate, în calitate de mame, de o atare concepţie. Nu acesta poate fi răspunsul corect. Prin urmare, este necesar să dobândim puterea de a decide pentru noi şi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră stare de bine. Atâta vreme cât starea noastră de bine depinde de alţii, suntem, la rândul nostru, dependente de ceilalţi. Iar dacă răspunderea pentru fericirea noastră cade pe umerii copiilor noştri, lucrul va fi fatal atât pentru dezvoltarea lor emoţională, cât şi pentru bunăstarea lor.

Trebuie să interpretăm pornirile noastre agresive ca pe un semnal că nu ne merge bine. Ce faceţi ca să vă meargă mai bine? Ce puteţi face în această
privinţă, voi, care sunteţi adulte? Porniţi în căutarea de soluţii. De pildă, când nu puteţi să vă culcaţi copilul, fiindcă în jurul vostru se agită alţi trei prunci, implicaţi-l şi pe partenerul vostru în acţiunea respectivă sau pe altcineva care vă poate sprijini. Aceasta reprezintă o soluţie pentru o singură problemă. Oricare ar fi obligaţiile voastre personale, căutaţi soluţiile adecvate de care aveţi nevoie. „Nevoia te învaţă”, se spune, dar, concret vorbind, ce anume vă învaţă? în capitolul corespunzător vom adânci problematica declanşatorilor de stres şi a resurselor prin care îi puteţi combate.

Vă enervaţi când vi se reproşează că deveniţi extrem de „stresate” când cineva ridică pretenţii injuste faţă de voi? Este, într-adevăr, neplăcut. Acest sentiment pe care vi-l inspiră adulţii din cercul apropiat aţi putea să-l întoarceţi în favoarea

voastră, întrebându-vă dacă nu cumva aveţi, la rândul vostru, aceleaşi aşteptări exagerate de la copilul vostru. Caz în care ar trebui să renunţaţi la ele. Oamenii care vă judecă pentru că sunteţi „prea tensionate” se bagă prea tare în sufletul vostru, încălcându-vă intimitatea. Lucrul acesta nu numai că vă poate înfuria, dar este şi deprimant, împovărându-vă raporturile cu copiii şi cu alte persoane importante pentru voi. în expunerile noastre despre „cercurile de cunoştinţe”, dinamicile relaţionale şi „desprinderea de sub tutela părinţilor” veţi găsi şi alte recomandări în acest sens



.

Informaţii: Respectul reciproc

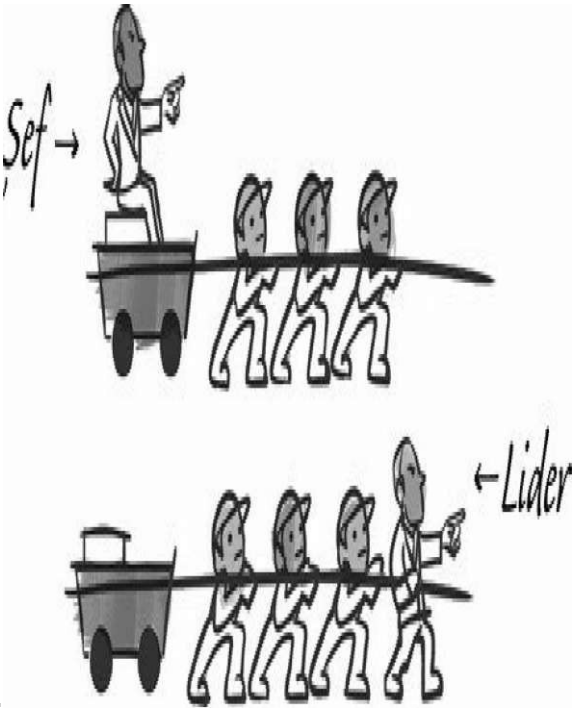
Relaţia bazată pe respect reciproc este un concept lansat de terapeutul danez de familie Jesper Juul, fondatorul organizaţiei FamilyLab. Acesta pledează pentru valorizarea egală a tuturor membrilor familiei, statut care ar prezerva demnitatea şi integritatea personală a fiecăruia, asigurând totodată şi respectarea demnităţii celorlalţi. Relaţiile bazate pe respect reciproc se referă la raporturile dintre două persoane, cu rol de „subiecţi", în care niciunul nu-şi arogă vreo superioritate asupra celuilalt şi în care niciunul dintre ei nu-l „instrumentalizează" pe celălalt. Atitudinea uzuală nu este nici autoritară, nici permisivă. în cadrul relaţiilor bazate pe respect reciproc se ia act, tratându-le cu seriozitate, de nevoile, dorinţele şi convingerile celuilalt.

„Respectul reciproc ia în considerare şi ţine cont de dreptul fundamental al omului de a se bucura de un tratament demn.”[8]
Dorim să mai facem o singură remarcă legată de factorii declanşatori ai furiei, înainte de a ne consacra emoţiilor voastre. Doi dintre trigger-ii descrişi tind să pară asemănători, însă se deosebesc fundamental:
• Mă înfurii când copilul dă în mine şi nu încetează, deşi îl rog să o facă.
• Mă înfurii atunci când copilul nu mă ascultă, cu toate că-l rog pe un ton calm.
Dacă cel mic vă loveşte, înseamnă că acesta a fost modul său de exteriorizare de care a dispus în acel moment. în astfel de situaţii este lipsit de sens să vă rugaţi copilul să înceteze, fiindcă n-are la îndemână o altă modalitate de exprimare. îngrijiţi-vă de siguranţa voastră şi întrebaţi-vă cum puteţi „interpreta” gestul copilului: E furios pe voi sau mai degrabă pe o altă persoană? A fost cumva asuprit de cineva? De cine? Nu jucaţi, eventual, rolul de paratrăsnet?

Dacă un copil nu vă „ascultă”, deşi îl rugaţi frumos, acest fapt survine fiindcă a asimilat lecţia potrivit căreia, la o rugăminte se poate răspunde printr-un „da” sau printr-un „nu”, iar copilul vostru s-a decis să vă refuze. însă ceea ce- i cereţi este să fie ascultător, chiar dacă vă camuflaţi exigenţa sub forma unei rugăminţi. O pilulă amară rămâne amară chiar dacă o pudraţi cu

zahăr, cu toate acestea, copilul vostru tot nu vrea să o înghită. Nivelul aşteptărilor voastre poate fi testat în momentul când transferaţi această cerinţă asupra altei persoane, ceea ce ar putea fi formulat la modul următor: „Mă înfurii dacă prietena mea cea mai bună nu-mi dă ascultare”. Aveţi cumva pretenţia ca prietena să vă dea ascultare, să facă tot ce-i spuneţi? Probabil că nu. Atunci de ce o pretindeţi de la copilul vostru? Dacă vreţi să trăiţi după principiul respectului reciproc, făcând din copil un egal al vostru (în ce priveşte valoarea şi demnitatea lui), pretenţia ca el să fie „ascultător” nu-şi găseşte locul. Ar putea să se dovedească dificil pentru voi, fiindcă ar trebui să asimilaţi o nouă modalitate pedagogică de a

relaţiona cu copilul vostru, modalitate pe care, probabil, n-aţi cunoscut-o în copilăria voastră. Contează, aşadar, să lucraţi la felul în care vă ghidaţi copilul şi să reflectaţi la alternative educative, pentru a-l face pe copil să vă „urmeze” din proprie iniţiativă

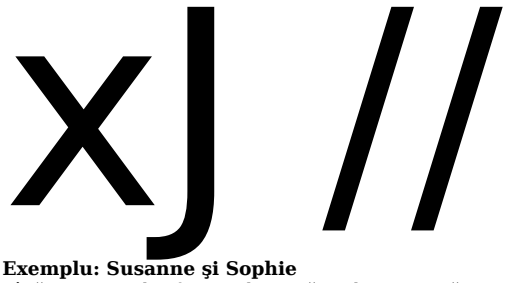


.

Există o distincţie esenţială pe care copilul este capabil să o facă între ipostaza de „şef” care comandă şi ordonă şi aceea de „lider” care te îndeamnă cu căldură să faci un anumit lucru, folosindu-se de propriul său exemplu. Copilul, ar putea el, oare, să vă urmeze exemplul? Dar voi, la rândul vostru, ştiţi în ce direcţie s-o apucaţi?

Când nu mai eşti în contact cu propriile emoţii: ţipete şi reprimare

Să examinăm modul în care Susanne se comportă cu fiica ei, Sophie[9]. De curând, fetiţa de trei ani a fost dată la grădiniţă, fiindcă Susanne şi-a reluat activitatea. Reintrarea în viaţa profesională i-a priit, însă programul strict de lucru, toate obligaţiile suplimentare, trezirea în zori şi stresul din prima parte a zilei este împovărător atât pentru ea, cât şi pentru fiica ei.



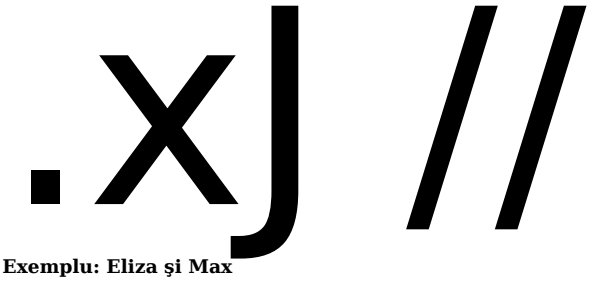
Exemplu: Susanne şi Sophie

Până acum, Sophie fusese obişnuită ca dimineaţa să-şi ia în tihnă micul dejun şi să asculte, în lectura Susannei, una din cărţile ei favorite sau să-şi exerseze îndemânarea, făcând o jucărioară frumoasă din hârtie sau pânză. Câteodată avea voie să se uite la televizor, atunci când Susanne voia să-şi soarbă în liniște cafeaua. în prezent, timp de cinci zile pe săptămână, lucrurile iau o altă turnură. Ritmul s-a accelerat: deşteptarea („Nu mai putem lenevi în pat, fiindcă, în curând, trebuie să ieşim pe uşă.”), micul dejun („Mănâncă, te rog, repede, fiindcă nu putem lua cu noi ceea ce-ţi rămâne în farfurie.”), spălatul pe dinţi („E musai, pentru ca omuleţii-carie să nu-ţi pape dinţişorii.”), îmbrăcatul („Nu contează dacă puloverul e albastru sau verde, trage-l, pur şi simplu, pe

tine.”), mersul la toaletă („Du-te la closet, ca nu cumva să te apuce pe drum, când suntem în maşină.”), apoi, gata, începe programul zilei din afara casei. Sophie nu prea are chef să dea curs unora dintre aceste operaţiuni, cu toate acestea nu se împotriveşte. însă când vine vremea să se încalţe, începe să se răţoiască, sătulă fiind să se mai supună ordinelor mamei: nu vrea să-şi pună tenişii în picioare, ci, dimpotrivă, doreşte să poarte sandalele roz! Gata cu nenumăratele „da”-uri spuse pe nemestecate!
Susanne e stresată, ele sunt în întârziere. în douăzeci de minute trebuie să fie la grădiniţă. Ea-şi face o socoteală: „Cât timp ne ia drumul cu maşina? O, nu, mai trebuie să găsesc şi unde să parchez. Ultima oară era un loc liber după colţ”.
Sophie intervine, întrerupându-i cugetările şi aducând-o la realitate: „Nu! Eu nu vreau!”
Susanne răspunde nerăbdătoare: „E prea răcoare pentru sandale! Pune-ţi tenişii! Dar ştii ce-o să fac? Am să ţi-i pun eu!”
Ia un pantof şi apucă piciorul Sophiei, dar aceasta începe să vocifereze: „Nu! Nu vreau!”
Susanne aruncă pantoful, izbindu-l cu zgomot de podea, şi se pune pe urlat: „Atunci nu te mai încalţi cu nimic! Ce prostie, dar ce-ţi închipui! Eu, una, plec!”
Sophie se sperie şi izbucneşte în lacrimi.
în timp ce se întoarce şi iese pe uşă, Susanne se plânge cu voce tare ce necaz e să ai o fiică atât de încăpăţânată. Nu-şi dă seama ce face şi nu realizează că potopul de cuvinte care rănesc au ajuns, cât se poate de răspicat, la urechile fetiţei.
în scurtă vreme, Susanne îşi revine, întrebându-se cum de fusese posibil să se petreacă un atare incident şi se simte prost, regretându-şi enorm vorbele aruncate la mânie. Nu era în intenţia ei să ridice glasul! Nu doreşte să fie o mamă de genul acela! Doar îşi iubeşte copilul. însă, mult prea des, îi scapă asemenea episoade de nervozitate nestăpânită. Furia o cuprinde cu totul şi o mătură ca un val ce-i taie respiraţia.

Modul în care emoţiile pot fi gestionate într-un mod inadecvat se

poate vedea şi în exemplul oferit de relaţia Elizei cu fiul ei de cinci ani, Max. Eliza se străduieşte din răsputeri să fie o mamă bună. în munca ei de educatoare de grădiniţă, pune mare preţ pe buna relaţionare cu cei aflaţi în grija ei, iar de când a devenit mamă îi dăruieşte fiului ei multă dragoste, făcând din el centrul preocupărilor ei: „Ai nimerit bine unde-ai nimerit!”, obişnuieşte să-i spună. în domeniul educativ, pune, în mod expres, accentul asupra faptului ca voinţa, precum şi personalitatea copilului să fie respectate, iar nevoile sale să fie pe deplin satisfăcute. Şi trăieşte cu teama de a nu greşi



Exemplu: Eliza şi Max
Este ora 6:30, într-o dimineaţă de sâmbătă. Max intră în dormitorul părinţilor şi vrea să se urce în patul lor. Eliza suspină ostenită, zicând: „Vino, e sfârşit de săptămână, să mai lenevim niţel!” Destul de curând, soţul ei, Eric, se va simţi stânjenit. Se ridică din pat ca să pregătească micul dejun. Eliza ţine să mai stea puţin întinsă şi să se relaxeze.
însă Max ar dori să se joace. începe s-o zguduie pe Eliza de umeri: „Hai, mamă, scoală-te!”
Ea trage adânc aer în piept şi-l roagă: „Max, mai lasă-mă să mă odihnesc un pic!”
Dar Max nici nu se gândeşte la aşa ceva şi prinde a striga: „Mamă, mamă, mamă!”
Eliza îşi ţine ochii închişi. Max e din ce în ce mai insistent. Vorbeşte mai tare. Se pune de-a curmezişul şi începe s-o împingă pe Eliza cu picioarele spre marginea patului: „Hai, scoală-te! Scoală-te! Scoală-te!” Bruscarea o face pe Eliza să-şi piardă cumpătul. îi vine să plângă, să urle, să dea în ce nimereşte! Spumegă în sinea ei, iar gândurile i se bat cap în cap. Se străduieşte să rămână calmă. Tot ceea ce citise anterior despre educaţia orientată spre nevoile copilului îi vine în minte, aşa că ajunge la concluzia că Max vrea să
se joace cu ea. „E nevoia resimţită de el. Dar nu mai rezist! O, Doamne, dar nu mi-e îngăduit să gândesc în felul ăsta! Să trag aer

în piept, să respir adânc! Fir-ar să fie, mă doare când mă loveşte! îmi vine să-l sugrum! Să trag aer în piept, să respir adânc!”
Şi Max continuă s-o împingă. Mai departe, fără oprire. Şi Eliza înghite.
Să vedem ce se petrece în scena descrisă. Aparent, Max aşteaptă cu înfrigurare un soi de reacţie din partea mamei. Ca şi cum ar fi vrut să întrebe: „Mamă, unde eşti?” Ce mijloace ar mai putea să folosească pentru a o scoate pe Eliza din pasivitatea ei? Să nu uităm, eficienţa propriilor acţiuni depinde de răspunsul la întrebarea: „Cum pot să-l pun în mişcare pe celălalt?” Dar ce legătură are chestiunea asta cu voi? Eliza nu vrea să procedeze într-un mod greşit. I-e teamă să antameze un conflict, deşi s-a văzut amestecată, fără voia ei, într-unui. Nu vrea ca, prin reacţia ei, să pună în pericol relaţia cu fiul ei, însă nu observă că pasivitatea ei („o face pe moarta”) constituie, prin însăşi natura ei, o reacţie. Aşa că-şi înghite mânia. într-un fel sau altul, reuşeşte să şi-o reprime. Se fereşte a se lăsa contaminată de pornirea ei firească. însă procedând aşa, îşi barează facultatea de a percepe momentul prezent şi refuză implicit să ia act de prezenţa lui Max.
Chestiunea care se pune nu este să îndurăm fără crâcnire comportamentul copilului, ci să reacţionăm în mod proporţional, în funcţie de gravitatea manifestărilor sale.
S-ar putea ca, în copilăria ei, Eliza să-şi fi format convingerea că, pentru a „supravieţui” în sânul familiei, e necesar să-şi reteze voinţa şi să pună cât mai puţine la suflet. De vreme ce fusese pedepsită de câte ori îşi exteriorizase furia, voinţa şi indignarea — poate şi din cauza faptului că părinţilor ei le-a fost teamă să stimuleze preaplinul ei afectiv sau pentru că ieşirile ei îi călcau pe nervi sau pentru că n-aveau nicio idee cum ar trebui să reacţioneze la
manifestările ei —, Eliza şi-a amputat, ca să ne exprimăm metaforic, acele componente ale

personalităţii ei, secţionându-le ca şi cum ar fi fost nişte felii de tort. Şi le-a ferecat într-o cutioară, aşezând-o într-un dulap aflat în ungherul cel mai întunecos din pivniţa pe care a închis-o cu şapte lacăte. în acea cutie se înşiruie toate trăsăturile personalităţii ei de care a trebuit să se despartă în cursul existenţei pentru a fi acceptată într-un grup social (familia), dar şi pentru a se face iubită. Prin apariţia sa pe lume, Max va avea grijă ca Eliza să caute cheia pentru a putea scormoni în acea cutioară multă vreme ferecată. El vrea s-o ajute să-şi recapete simţirea, în deplinătatea ei: el „cooperează”, în sensul prescris de Juul (vezi mai jos rubrica de „Informaţii”), făcând tot posibilul să o împingă la disperare şi să o supere îndeajuns pentru a-i provoca o

reacţie similară unei erupţii vulcanice, ceea ce va induce şi o detensionare la nivelul lui Max. însă, atât timp cât Eliza nu se confruntă cu o analiză interioară, acest „joc” se va repeta la nesfârşit. Chestiunea care se pune nu este să îndurăm fără crâcnire comportamentul copilului, ci să reacţionăm în mod proporţional, în funcţie de gravitatea manifestărilor sale

Informaţii: Cooperarea copilului

După Juul, „cooperarea copilului” înseamnă că cel mic reacţionează la stimulii transmişi de comportamentul părinţilor, ceea ce pune în evidenţă diverse probleme, inhibiţii, trăiri inconştiente sau deficite: „Reacţionez la felul în care trăieşti şi mă adaptez în consecinţă. îţi copiez comportamentul şi sunt la fel de stresat ca şi tine sau procedez în chip contrar şi-mi îngrop dorinţele în mine, ca să nu te enervez”. în ambele ipostaze, purtarea copiilor este o reacţie faţă de felul de a fi al părinţilor şi nu este ceva ce apare spontan, din propria lor iniţiativă, ci constituie modelul pentru sfera lor acţională şi de viaţă. Comportamentul copiilor reprezintă un indiciu că ceva nu e în regulă. Problema poate ţine de o situaţie anume, cum este în cazul Sophiei care vrea să se elibereze de sub o tutelă percepută ca fiind exagerată. S-ar putea ca, uneori, Max să fie pur şi simplu prost dispus şi, privind în jur, să dea peste mama lui. Nimeni nu poate fi „dispus” la orice oră să se lase antrenat în iniţiativele altuia şi să afişeze, cu acel prilej, o perfectă bunădispoziţie şi indulgenţă. Ar fi deci la fel de absurd să acceptăm sau să pretindem un atare lucru de la copiii noştri.

Dacă asemenea diferende apar în mod repetat, avem de a face cu nişte „conflicte nesănătoase”. Acestea, pentru a se manifesta, necesită canalele de exteriorizare ale vieţii cotidiene, însă motivaţia lor provine dintr-o altă zonă. Mai clar, dacă apar certuri la încălţatul pantofilor, nu pantofii reprezintă problema. Dacă, într-o familie, spălatul pe dinţi este văzut de toată lumea drept o obligaţie incredibil de agasantă, cauza nu este operaţiunea igienică propriu-zisă. Apoi mai există o neînţelegere. Este important să facem această distincţie, pentru a oferi educaţie într-un mod responsabil: conflictele par să- şi aibă sorgintea în preaplinul de energie înmagazinat de copil sau ele se trag din faptul că fie voi, fie copilul vostru aţi anticipat în mod diferit ceea ce

urmează? Sau există indicii pentru o hibă mult mai profundă? în acest caz, se poate oare ca cel mic să fi intuit cu claritate un lucru de care nu sunteţi conştientă şi la care vrea să vă facă atentă?

Cu toate că, la prima vedere, comportamentul Elizei s-ar deosebi de departe de cel al Susannei, în fond, atitudinea lor se reduce la faptul că amândouă sunt incapabile să-şi gestioneze emoţiile „dezagreabile”, nu sunt în stare să se autoanalizeze cu atenţie şi să-şi stăpânească sentimentele, să le controleze şi, în consecinţă, să acţioneze în mod conştient.

Indiferent dacă vă exteriorizaţi mânia urlând sau dacă v-o reprimaţi, înghiţind ponoasele, să spunem că procesul de gestionare a emoţiilor este un imens şantier. Iar dacă voi vă veţi simţi depăşite de propriile voastre emoţii, va trebui să începeţi prin a examina situaţia cu luare-aminte. în acest scop, va trebui să căutaţi „hiba” nu la copilul vostru, ci să vă evaluaţi propria voastră prestaţie, în căutarea cauzelor acesteia. Odată ce aţi depistat cauzele, puteţi începe să vă schimbaţi modul de viaţă. Aceasta este o latură a problemei. O altă latură s-ar referi la deciziile ce se cer luate pe moment, atunci când veţi fi implicate în situaţii dificile de relaţionare cu copilul vostru. Neurologul şi psihiatrul austriac Viktor E. Frankl a afirmat că ceea ce ne conferă statutul de om este modul în care reacţionăm la stimulii externi. Veţi reuşi voi, oare, să apăsaţi pedala de frână atunci când sunteţi ghidate de pilotul automat al rutinei? Sunteţi dispuse să încercaţi căi noi, ca să vă autoevaluaţi cu precizie şi pentru a decide, în cunoştinţă de cauză, asupra acţiunii de urmat în imediat?

Susanne trebuie să înveţe să-şi cunoască corpul şi să sesizeze semnalele trimise de acesta. Trebuie să se stăpânească atunci când o cuprinde un acces de furie şi să întărească legătura cu propriul ei corp. Şi Eliza trebuie să ajungă la „simţire”, să ia act de faptul că de capul ei atârnă, într-adevăr, restul corpului şi să-l utilizeze integral, pentru a dobândi siguranţă, ca şi pentru a restabili „conectarea la sine”. Acesta este un concept extras din aşa-numita metodă a „prim-ajutorului emoţional”[10], dezvoltată de Thomas Harms, specialist în psihoterapie corporală. El descrie o stare prin care părintele este stăpân pe sine, relaxat şi bine fixat în corpul său, încât să poată coregla emoţiile copilului. (Vezi, pe larg, şi mai jos secţiunea „Coreglarea, autoreglarea şi reglarea externă”.) în caz că ambele mame ar fi mai bine conectate la sine,

ele ar fi capabile să testeze, dintr-o perspectivă secundă, dacă emoţiile lor sunt pricinuite de o situaţie ce se desfăşoară aici şi acum sau dacă nu cumva ele ţin de o reminiscenţă ieşită la suprafaţă din propriul lor trecut. Procedeul n-are însă sorţi de izbândă în cazul în care ele se pregătesc de luptă sau de fugă, ori dacă fac pe „moartele-n păpuşoi".

Când devenim părinţi — mai ales ai unui prim copil — este timpul să învăţăm metoda prin care ne putem gestiona emoţiile, fără a le mai reprima sau a le descărca într-un mod incontrolabil asupra celorlalţi. De-abia atunci putem deveni o persoană matură şi influentă în ochii copiilor noştri, un model ce-şi exprimă fără teamă nevoile, aspiraţiile şi ideile. Şi toate acestea în timp ce ne asumăm răspunderea pentru relaţionarea cu copiii noştri, cu propriile noastre emoţii, precum şi cu persoanele din jurul nostru. Deoarece copiii noştri au nevoie de adulţi pentru a-i învăţa ce înseamnă condiţia de om matur.

Dansatoarea americană Gabrielle Roth, care a inventat aşa-numitul dans „în- cinci-ritmuri", a găsit o definiţie minunată a stării de autocontrol emoţional pe care Susanne, Eliza şi o mulţime de alte mame năzuiesc să o dobândească:

„Obiectivul părintelui este de a-şi apropria spontaneitatea şi puritatea reacţiilor emoţionale ale copilului, însă epurate de pornirile infantile intempestive. Filosoful Paul Ricoeur a desemnat această abilitate drept «naivitatea secundă», o capacitate reînnoită de reacţie, o spontaneitate îmbogăţită prin înţelepciune şi experienţă. Iar pentru a o dobândi, ar trebui să ne lăsăm emoţiile să iasă la suprafaţă, să ni le cunoaştem şi să le acceptăm; lăsaţi-le să vă pătrundă existenţa, aşa încât să ne înfuriem atunci când apare teama faţă de ceva ce ne ameninţă realmente viaţa, să plângem când suntem răniţi, să surâdem când totul este în ordine şi când dorim, în mod conştient, să satisfacem adevăratele nevoi ale celorlalţi. Dacă veţi îngădui aceste lucruri, veţi începe să pricepeţi ce este, în fapt, dragostea. Dragostea este o energie izvorâtă dintr-un veritabil flux de emoţii. Ea cuprinde întregul spectru emoţional ce, prin intermediul ei, se exprimă acum în mod

onest şi nemijlocit. Acela care iubeşte este un adult cu suflet de copil”[11].

O mulţime de conflicte şi de „drame” ne vor ocoli dacă noi, părinţii, ne-am hotărî să ne îngrijim de fiinţa noastră, cât şi dacă am întreţine relaţii afectuoase, atente şi echitabile cu copiii şi, din nou, dacă am reflecta în permanenţă la ce este, într-adevăr, important pentru noi. Deoarece, odată ce sunt acceptate şi luate în serios, emoţiile, dorinţele, nevoile şi gândurile pot fi exprimate firesc, fără să mai fie nevoie de puneri în scenă. Pentru că acestea sunt, fără îndoială, îndreptăţite. Când toţi cei din familie conlucrează, pe cât se poate, atunci domneşte un climat de încredere reciprocă, iar adulţii se percep şi se iau în serios pe ei înşişi, ca şi pe cei din jur. Principiul este valabil pentru ansamblul relaţiilor: dacă nu funcţionează, ele trebuie reaşezate într-un nou cadru!

Fireşte că nici în acest caz lucrurile nu decurg tot timpul fără asperităţi şi e bine că este aşa: conflictele sunt importante în dezvoltarea noastră personală, emoţiile se cer a fi simţite încă din copilărie, pentru ca, ulterior, să fim capabili să le gestionăm; la fel, asimilarea învăţămintelor despre tolerarea frustrării este esenţială în viaţa noastră.

Prin felul în care acţionăm în situaţii de viaţă le demonstrăm copiilor cum se aplanează conflictele şi cum venim în întâmpinarea emoţiilor proprii. Obişnuim să le ocolim sau să le disimulăm? Nu le putem face faţă şi, drept urmare, izbucnim în accese de mânie? Ori ne ocupăm de ele, căutăm soluţii, încercând să ieşim cât mai bine din ele şi trăgând învăţămintele de rigoare? Nici chiar o relaţie reuşită nu este ocolită de neînţelegeri, dar acestea nu pun în pericol stabilitatea ei, ci reprezintă fapte de viaţă inevitabile.

De ce apelăm la căi educaţionale bătătorite?

Dacă noi, ca părinţi, dorim să înţelegem de ce reacţionăm furibund, aşa cum facem de obicei, în cazul conflictelor cu copiii noştri, ar trebui să examinăm acele relaţii la care am fost părtaşi

începând cu primele zile ale copilăriei noastre. De la părinţi şi de la persoanele de referinţă am învăţat cum „funcţionează” iubirea, ce înseamnă aceasta şi cum să o exprimăm. în această materie nu e nevoie de prea multe explicaţii, pe deasupra, este vorba de un sentiment ce ne-a fost indus. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul modului în care întreţinem relaţii, ce semnificaţii îmbracă succesul, fericirea sau satisfacţia şi ce înseamnă să fii fericit. Din păcate, experienţa ne învaţă că numai foarte puţini dintre părinţii care astăzi au copii ajunşi la maturitate au folosit, în educaţia progeniturilor, căi insolite, individuale, diferite de metodele tradiţionale acreditate, etichetate ca „normale” în acea vreme. Acel tip vetust de educaţie era caracterizat printr-un vădit dezechilibru de forţe: adulţii erau decidenţii, iar copiii n-aveau decât să se supună voinţei lor. Existau acei capi de familie care hotărau ce era acceptabil şi ce era repudiabil în viaţa grupului social. Familia reprezenta o „unitate”, în vreme ce, pentru dezvoltarea individuală, marja de manevră rămânea restrânsă. De multe ori nu se acorda o prea mare importanţă înjghebării unei relaţii reuşite, oneste şi afectuoase cu propriul copil, prioritare fiind aducerea acestuia pe o traiectorie „socialmente acceptată”, plasarea sa pe o direcţie „bună”. O consecinţă frecventă a acestui tipar educaţional era pedepsirea copilului în caz de „comportament” presupus „greşit” — adică de fiecare dată când voinţa, ideile ori reprezentările copiilor nu coincideau cu cele ale părinţilor. Formele de coerciţie erau răceala afectivă, excluderea din comunitate, utilizarea forţei fizice sau a abuzului psihic.

Dacă în copilărie voi, mamele, aţi fost respinse de fiecare dată când vă purtaţi într-un anume fel sau când încercaţi să vă impuneţi voinţa şi dacă vi s-a sugerat în mod repetat că ar trebui să vă comportaţi altfel dacă vreţi să fiţi iubite, înseamnă că aţi fost forţate să renunţaţi la exprimarea propriilor emoţii, fiind obligate să vă inhibaţi anumite aspecte ale sinelui vostru.

Neurobiologul Gerald Hiither a explicat pe larg, în cursul unui interviu difuzat pe blogul „Mini and Me”[12], că acele sentimente considerate „nefolositoare”, cu timpul, ajung să fie „inhibate” de propriul nostru creier. Le reprimăm pentru a ne menţine modul de

viaţă, pentru a face faţă. Hiither îşi ilustrează ideea prin intermediul unui studiu de caz legat de o persoană care are succes în carieră, dar care, în realitate, ar fi preferat să-şi valorifice mai degrabă autenticele talente şi înzestrări sau să-şi fi petrecut mai mult timp
în sânul familiei. însă, învăţând din fragedă pruncie cum ar trebui să se comporte pentru a fi „bună" şi „competitivă", acea persoană şi-a reprimat în mod conştient adevăratele ei opţiuni, având convingerea că aceasta ar fi calea corectă de urmat. în aceste fel, centrii nervoşi ai recompensei sunt activaţi, iar procesul de inhibare a adevăratelor sentimente este odată în plus întărit. în fine, operaţiunea a dat rezultate, fiindcă inhibarea propriilor senzaţii corporale l-a condus la a nu mai simţi nimic.
Lucrul de care are nevoie acel om este un ajutor pentru a-şi redobândi propriile-i senzaţii şi emoţii, dar şi pentru a parcurge un proces de îmbogăţire interioară. Deoarece, până în acel moment, el nu şi-a făcut decât acel „bine" de a-şi înăbuşi sentimentele. Această concepţie de viaţă are un efect negativ, aşa că ar trebui să-i transmitem un îndemn, sub această formă: „Acum a venit clipa să iei act de persoana ta şi să te percepi din nou! încearcă să dai frâu liber senzaţiilor tale!" Dacă anterior pentru el fusese avantajos să nu simtă nimic şi să-şi reprime viaţa interioară, acum posibilitatea ce i se conferă constă în a-şi îmbogăţi viaţa personală, permiţându-şi să fie în contact cu sentimentele sale.
La întrebarea lui Jeannine asupra şanselor practice de realizare a acestei conversii interioare, Hiither a răspuns: „Ei bine, în cazul unui mariaj, lucrul acesta se obţine printr-o simplă mângâiere din partea partenerului. Astfel, un om, oricât de închistat, va simţi dintr-odată că posedă şi el ţesutul numit piele. Cu acel prilej el mai poate fi sfătuit, în terapie, să examineze întreaga problematică legată de familia sa de origine, pentru a-l face să resimtă acea durere care să-l aducă până în pragul plânsului. Iar dacă va învăţa să nu mai privească aceste amintiri drept un fenomen negativ şi se va confrunta încrezător cu propriul său trecut, atunci inhibiţiile formate vor putea fi eliminate din creier. Iar acesta ar fi un lucru benefic. Deoarece nu este plăcut să duci o

viaţă plină de inhibiţii şi de blocaje, în care să trebuiască să-ţi reprimi propriile-ţi sentimente şi percepţii corporale. Iar dacă noua stare afectivă va fi păstrată, atunci individul respectiv beneficiază de o îmbogăţire a vieţii interioare. în acel caz, omul se deschide către lume şi redevine plin de viaţă".

Acum, să ne întoarcem la voi, mamele, la vremea când eraţi copile şi când simţeaţi că, pentru a fi iubite şi acceptate, trebuia să vă inhibaţi anumite sentimente, precum cele de furie, de frustrare sau de suferinţă şi le păstraţi bine ascunse. Sau poate că aţi învăţat că propria voastră voinţă nu contează, aceasta fiind percepută ca o povară de către oamenii de care aveaţi nevoie. V-aţi adaptat, iar aceste aclimatizări v-au modelat, în chip durabil, personalitatea şi comportamentul. Vă ascundeţi şinele autentic ca să „primiţi iubire". Această disimulare, în scop afectiv, activează aceleaşi zone corticale prin care resimţim durerea fizică: Aşadar, doare!

Odată ce am devenit mature şi am cunoscut, la rândul nostru, bucuriile maternităţii, se înţelege de la sine că ne simţim depăşite de situaţie atunci când copilul nostru declanşează acele resorturi şi emoţii pe care noi le-am reprimat amar de ani. Sau când se întâmplă să ne înfrunte, cu hotărâre în priviri şi cu braţele încrucişate, ştiind exact ceea ce vrea şi ce nu, iar noi nu ne putem abţine să nu ne întrebăm: „Hopa, dar eu, ce vreau eu, de fapt?" Comportamentul autodistructiv, căruia i-au căzut victimă componentele refuzate ale sinelui nostru, ulterior se va manifesta dureros nu numai în legăturile nemijlocite cu noi însene, ci şi în relaţiile cu copiii noştri: aceştia depistează sau intuiesc acele zone ascunse din interiorul nostru, chiar dacă, de ruşine sau de frică, am încetat să le mai exteriorizăm. Acelaşi lucru se întâmplă şi când suntem îndrăgostite şi — sub acţiunea „drogurilor" hormonale — deschidem, pentru scurtă vreme, „canalele simţurilor", urmând să le ferecăm din nou după trecerea clipei de extaz, fiindcă ne-a lipsit curajul de a stărui în această direcţie. Copiii noştri însă ar vrea să ne vadă trăind în mod autentic. Ei simt că există undeva, în comportamentul nostru, ceva „sucit". în calitate de adulţi, de părinţi, trebuie să deprindem acum lecţia de a nu le mai reproşa cu promptitudine copiilor noştri sentimentele încercate de noi, de a nu mai ţine sub obroc acele canale afective obturate.

Dezvoltate de-a lungul existenţei tale, aceste strategii de gestionare a emoţiilor vor fi fost prielnice odată, pe vremuri, şi vor fi avut oarecare înţeles, însă astăzi acestea au încetat să mai aibă vreo justificare. Este vorba aici de a lua act de furia din corpul vostru, de a o simţi. în loc să o lăsaţi să preia controlul, ca apoi să o combateţi, trebuie să învăţaţi să gestionaţi o atare stare, să reflectaţi la modalitatea directă de a acţiona când sunteţi prinse într-o situaţie dificilă şi la marja în care îi permiteţi acestei emoţii să se manifeste.
Este o provocare incredibilă (şi totodată o şansă unică) pentru a vă observa şi a vă sonda viaţa interioară. Reprezintă începutul călătoriei iniţiatice spre şinele vostru: o cale la capătul căreia nimeni nu ajunge dintr-odată. Cum ar fi cu putinţă să dobândim brusc ceva ce nu am fost învăţate niciodată? Cum am putea mânui acele componente emoţionale pe care le-am reprimat în mod succesiv, din cauza necesităţii de a ne plia exigenţelor impuse în copilărie? O atare pretenţie este tot atât de absurdă ca aceea de a ne aştepta ca un ins care n-a practicat niciodată surfingul să fie în stare a rezista cu succes pe creasta celui mai înalt talaz. Nu merge! Antrenamentul este indispensabil. Iar în cazul nostru, mai e nevoie şi de maturizare, de un continuu exerciţiu de reflecţie, precum şi de mult curaj.

Cum să receptaţi dintr-un unghi nou emoţiile puternice ale copilului

Prezenta carte ar dori să vă înfăţişeze căile prin care puteţi întâmpina, în mod conştient, dintr-o perspectivă nouă şi cu o minte deschisă, propriile voastre emoţii, precum şi pe cele ale copiilor voştri. Ar putea fi un lucru simplu, cu condiţia să vă schimbaţi viziunea asupra copilului vostru, asupra emoţiilor lui, dar şi asupra emoţiilor voastre sau, pur şi simplu, să vă rafinaţi concepţia despre relaţionare. Ca să vă vină mai uşor să gestionaţi emoţiile puternice şi să vă familiarizaţi cu modul lor de manifestare, am dori să vă împărtăşim câteva adevăruri

fundamentale. Odată aflate, acestea v-ar putea ajuta să vă menţineţi într-o stare relaxată şi să vă supravegheaţi copilul într-un mod adecvat.

Copilul are voie să simtă orice, iar voi – de asemenea!

în vederea parcurgerii unei dezvoltări sănătoase, este indispensabil să asiguraţi un spaţiu de manifestare tuturor emoţiilor; da, inclusiv celor neplăcute, precum şi acelora pe care ar fi fost mai bine să nu le avem, cum ar fi mânia, teama, suferinţa sau scârba. Lucrul este valabil atât pentru copilul vostru, cât şi pentru voi însevă. Şi, pe cât de greu, chiar imposibil, vă va fi să le daţi frâu liber şi să vă creaţi propriul vostru spaţiu de manifestare, tot aşa de dificil va fi şi să vă îndrumaţi copilul în acelaşi spirit. Faptul de a vă accepta şi emoţiile neplăcute v-ar putea ajuta, în sensul de a vă împiedica să le „dezactivaţi" imediat, receptându-le înarmate cu o altă atitudine: „A, da, aici erai tu, furie! Poţi să stărui în mine până ce voi putea să te percep, apoi poţi să dispari!" Acelaşi lucru este valabil şi pentru emoţiile puternice încercate de copilul vostru, dar şi pentru modul în care voi le receptaţi: atât vouă, cât şi copilului vostru vă este îngăduit să experimentaţi întregul spectru de emoţii care vor să se exteriorizeze. Numai că, pentru voi, mai apare şi o întrebare decisivă: în calitate de adulţi, cum reuşiţi să le gestionaţi? Privitor la îndrumarea copilului în ce priveşte gestionarea emoţiilor, adesea suntem întrebate: pe ce căi îmi pot însoţi copilul în această sferă a afectivităţii? Cum funcţionează aceasta? Ce ar trebui să fac? în cazul unei îngrijiri atente şi afectuoase, prioritatea nu este să acţionăm într-un fel sau în altul. De multe ori, a fi părinte înseamnă doar să fii prezent. Limba engleză exprimă în chipul cel mai plastic acest imperativ: „Stop doing, start being![13]"

Stop doing, start being!"

Dacă dictonul vă place, aplicaţi-l într-un chip personalizat. Ce va să însemne pentru fiecare în parte? Ce alte căi de acţiune aţi îmbrăţişa? Când este vremea să faci ceva şi când e vremea să fii într-un fel anume? Sau când trebuie să fiţi amândouă? în ce împrejurări aveţi senzaţia că trebuie să acţionaţi cu

promptitudine? Atunci când copilul vostru se înfurie? Când se supără şi urlă? Când plânge şi nu poate fi potolit?
Poate că modelele situaţionale de mai jos vă vor ajuta să vă clarificaţi ideile.

A creşte un copil nu înseamnă să[-l]

.• infantilizaţi
• idolatrizaţi
• condamnaţi, în baza unor prejudecăţi
• judecaţi
• dispreţuiţi
• răsfăţaţi
• demobilizaţi
• abandonaţi
• blocaţi sau

• să vă purtaţi rece şi distant faţă de el

.Pur şi simplu, fiţi mereu prezente, alături de copil şi disponibile pentru el atunci când are nevoie de voi sau de sprijinul vostru. Poate că-l veţi îmbrăţişa, poate că-l veţi mângâia, poate îi veţi dărui iubire şi protecţie. Urmăriţi-l cu privirea, respiraţi adânc, scrutaţi-i emoţiile şi lăsaţi-l să şi le exprime. Nu luptaţi împotriva simţămintelor voastre ori contra emoţiilor copilului.
Emoţiile vin şi dispar, precum norul care trece pe cer. După ploaie, se înseninează, iar aerul se împrospătează. Copilul vostru va putea răsufla din nou, la fel ca voi care, la modul ideal, aţi putut respira în voie (despre exerciţiile de respiraţie şi despre modalitatea prin care puteţi să integraţi într- un chip mai conştient practica respiraţiei în viaţa voastră cotidiană veţi găsi mai multe în cele de mai jos).

Copilul vostru are întotdeauna un motiv întemeiat pentru sentimentele pe care le încearcă!

Faptul rămâne valabil (dincolo de judecăţile voastre), chiar dacă voi nu puteţi sesiza motivul din spatele emoţiilor sau care pot fi

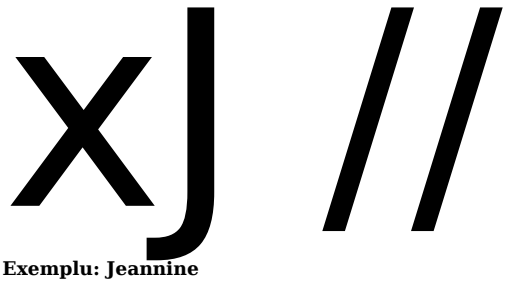
efectele lor. Emoţiile îşi dobândesc îndreptăţirea fără să aştepte ca prezenţa lor să fie recunoscută. Ele există prin simpla lor manifestare, indiferent dacă luăm sau nu act de existenţa lor. Evident că ar fi salutar să cunoaştem pricina furiei copilului nostru. Câteodată o depistăm, iar dacă n-o descoperim, următoarea ocazie în care ne vom confrunta cu furia lui probabil că ne va oferi explicaţia acelei stări. Cauza ar putea fi una banală, de genul că pensula a nimerit în culoarea „greşită" ori copilul a obosit după agitaţia exagerată a unei zile; dar starea lui afectivă poate avea şi un mobil mai profund.

„Emoţiile îşi dobândesc îndreptăţirea fără să aştepte ca prezenţa lor să fie recunoscută. Ele există prin simpla lor manifestare, indiferent dacă luăm sau nu act de existenţa lor."

Dacă certurile din familie se reiterează sau dacă la copilul vostru apar, în mod repetat, anumite tipare comportamentale, este foarte probabil ca motivaţia să nu ţină de situaţia în care se manifestă, ci mai curând de climatul familial.

Copiii sunt „fiinţe sensibile". Ei percep şi acele circumstanţe şi dinamici relaţionale de care este posibil să nu fim conştiente. În aceeaşi categorie intră şi acele relaţii pe care, pur şi simplu, le ignorăm în mod intenţionat. În familiile instabile afectiv, adeseori copiii deţin funcţia de „barometre" ale atmosferei din cămin sau de instigatori, după caz. În eventualitatea că atmosfera din familie este ceva mai tensionată, iar părinţii respectă un armistiţiu tacit (în privinţa neînţelegerilor din cuplu), se poate întâmpla ca unul dintre copii „să se simtă dator" să provoace noi fricţiuni, pentru a încinge spiritele. Nu e ceva voit în mod conştient, dar poate avea consecinţe cât se poate de palpabile. Acest copil va fi etichetat drept „copil-problemă" şi, în sfârşit, după o acumulare de tensiune, îi va ajuta pe adulţi să se descarce nervos[14], de pildă determinând mama să se angajeze, de multe ori, în certuri grave cu cel mic, să ţipe, să se înfurie şi să ocărască. Pe această cale, situaţia se va acutiza, atitudinea rezervată se va estompa, în climatul familial va apărea o atitudine ireconciliantă, care va avea un efect insalubru şi nociv. Atât timp cât părinţii nu-şi rezolvă

neînţelegerile dintre ei (înstrăinarea dintre soţi, eşuarea căsniciei ş.a.m.d.), copilul se va sacrifica spre a contribui la „instalarea” unui climat nefericit şi degradat în familie. Şi face acest lucru nutrind în taină speranţa că, pe această cale, va provoca anumite schimbări. De regulă, graţie crizei pe cale să izbucnească, familia este distrasă de la rezolvarea problemei propriu-zise, mai serioase, esenţiale, care o macină.



Exemplu: Jeannine
Multe luni, am avut de luptat pentru ca fiica mea să nu-şi mai exteriorizeze pe cale corporală starea ei de disconfort: deoarece nu dispunea, efectiv, de prea multe căi de comunicare a stărilor proprii, creierul ei a decis să sacrifice capacitatea de „control al impulsurilor”, ce fusese asimilată anterior; astfel, ea a început să lovească. Repetarea acestui gest m-a scos multă vreme din fire: ţipam frecvent, ceea ce mă împovăra şi periclita şi relaţia mea cu fetiţa.
Am căutat să descopăr când a apărut acel comportament şi am putut identifica două „circumstanţe favorizante”: primul dintre ele, cu ocazia primirii la grădiniţă. Pe vremea aceea nu împlinise încă doi ani şi jumătate. A frecventat creşa timp de două luni şi ceva, dar am retras-o de acolo, ajungând la decizia că momentul expunerii ei la experienţa integrării într-un colectiv fusese prematur, deoarece acel stil de viaţă nu-i pria. A continuat să lovească, în chip necontrolat, tot ce întâlnea în cale, însă

episoadele se răriseră. Comportamentul ei agresiv a sporit, lună după lună, în intensitate şi a urmat o perioadă chinuitoare pentru întreaga mea familie. Fiica mea tocmai împlinise trei ani. Un om foarte important din viaţa mea a trebuit în acel moment să se supună unei operaţii grele, cu minime şanse de supravieţuire. În ziua operaţiei, zi pe care am petrecut-o împreună cu fetiţa, timp de ceasuri întregi n-am ştiut dacă acel om trecuse cu bine sau nu peste intervenţia chirurgicală. Dar şi săptămânile care au urmat au fost cât se poate de frământate. A fost o perioadă plină de temeri, de griji, de aşteptare înfrigurată. Iar prin acele stări au trecut tocmai persoanele cele mai importante din viaţa copilului, cu care-şi petrecea cea mai mare parte din timp. A fost supusă acelui climat nefast, era în mijlocul evenimentelor, suferindu-le impactul. A absorbit ca un burete stările exteriorizate de persoanele din mediul ei, iar lucrul acesta a fost prea mult pentru ea, aşa că a trebuit să-şi descarce întreaga tensiune acumulată. Întrucât eram, la rândul meu, grav afectată de împrejurări, n-am mai avut răbdare să suport gesticulaţia ei agresivă, aşa încât n-am mai putut reacţiona la aceasta după cum aş fi vrut. M-am confruntat de mai multe ori cu astfel de episoade, însă niciodată cu unul de asemenea intensitate. Oricum, chiar în ipoteza în care m-ar fi găsit într-o stare de receptivitate normală, lipsită de griji, tot aş fi avut ce învăţa de pe urma acestei experienţe. Însă în situaţia dată, agresivitatea ei s-a suprapus peste îngrijorarea mea cea mai mare şi peste angoasa permanentă ce mă tulbura; mi-amintesc — ca şi cum ar fi fost ieri — cum îmi bătea inima când auzeam sunând celularul.

într-o seară, după ce urlasem isterizată, eu, împreună cu fiica mea zăceam epuizate pe podea. Am sunat-o pe Sandra[15] şi ea m-a îndemnat: „Deschide-ţi baierile inimii, lasă-ţi libere emoţiile. Nu te mai chinui să le înăbuşi”. Sfaturile ei au răsunat precum o chemare la trezire în cugetul meu. M-am simţit atinsă. Deschide-te, lasă-le să vină către tine. Am încetat să mai combat crizele de furie ale copilei mele. Am început să acord atenţie nevoii exprimate de furia ei şi, totodată, nevoii mele. Prindea contur o

imagine de ansamblu. Am putut să mă acomodez procesului emoţional, în loc să mă mai împotrivesc acestuia.
Odată cu transformarea mea interioară a survenit şi o schimbare în comportamentul meu, ca şi în „modul de reacţie” la purtarea fiicei mele. Din ce în ce mai des, reuşeam să nu recurg la o atitudine agresivă atunci când mă confruntam cu violenţa ei. Am izbutit acest lucru, fiindcă am sesizat nevoia ce-i dicta gesturile şi n-am mai interpretat obiceiul ei de a lovi haotic ca pe „o agresiune” îndreptată împotriva mea. Am înţeles, încetul cu încetul, că fetiţa mea avea nevoie de ajutorul meu, de ajutorul unui adult iubitor, care nu se lasă antrenat în vârtejul afectiv şi care se conectează cu ea, fiind capabil să-i gestioneze copilului fluxul lăuntric şi să-i inducă o stare de calm. Am lăsat-o să-şi exteriorizeze furia şi nu m-am mai lăsat intimidată de violenţa gesturilor.
în felul acesta mi s-au deschis în faţă o multitudine de posibilităţi; am putut, de pildă, să-i întind copilei palmele mele, chiar s-o prind de mână, dacă îmi permitea; am putut să o protejez, să-i fiu alături, dar câteodată am fost în stare să-mi zic şi în sinea mea: „Ne te lăsa lovită!” şi să fac un pas înapoi. Nu ajunsesem la reacţia ideală pe care mi-o propusesem, însă făcusem totuşi ceva progrese în acel sens. Iar în cursul acestei comunicări prin gesturi, izbuteam să-mi păstrez calmul, să rămân lucidă, să-mi controlez în chip conştient respiraţia şi să menţin o atenţie distributivă, împărţită între grija faţă de mine şi grija faţă de ea. Uneori eram mulţumită de rezultate, alteori, nu. Dar cu fiecare nouă criză a copilei mă apropiam de o înţelegere a comportamentului ei, reglând în chip corespunzător şi răspunsul meu, în loc să rămân blocată într-un automatism al reacţiilor. în felul acesta am putut să joc din nou pentru copilă rolul de „far călăuzitor” — şi, deşi nu luminam prea tare, cel puţin îi dădea sentimentul că nu este singură.
De-abia retrospectiv am putut sesiza amploarea frământărilor prin care trecusem în cursul acelor luni de acomodare. Stăteam într-o seară pe balcon, luni întregi după cele relatate, şi rememoram experienţele trecutului. Cu acea ocazie, ca din senin, m-am

dumirit, realizând situaţia excepţională în care mă aflasem, căutând un refugiu în muncă sau apelând la acele strategii de evadare folosite şi de alţi apropiaţi care încercaseră să-şi reprime anxietăţile. Mi-am amintit cum în mintea mea încolţise din când în când dorinţa de a lăsa totul baltă şi de a da bir cu fugiţii. Totul căpăta un înţeles şi a fost pentru prima oară când am priceput dimensiunea de ansamblu a grijilor mele şi a celor realmente întâmplate. Şi am reuşit să-mi plasez fetiţa în acel context şi, în sfârşit, am ajuns la înţelegerea comportamentului ei.

Nu depinde de voi să vă faceţi mereu copilul fericit!

N-ar fi frumos dacă am putea fi, mereu şi în fiece clipă, mulţumite şi în armonie cu Universul? Desigur, şi încă cum! Dar chestia nu ţine. în convingerea „Vă este permis să fiţi triste!" stăruie o putere incredibilă şi următoarea asigurare: „E în regulă, nu trebuie să mă enervez şi să mă dau peste cap, cu cerul şi cu pământul, ca să potolesc lacrimile copilului! Nu pot face decât act de prezenţă, să fiu în preajma lui, să-l observ şi să-l împac, dacă simte nevoia să-i fiu alături". Altfel spus, nu trebuie să faceţi neapărat ceva, îi puteţi fi doar alături, iar în situaţii grele, acest gest înseamnă mare lucru!

Copilul nu întreprinde nimic împotriva voastră, el îşi urmează doar interesul

Imaginea micului tiran care calcă peste cadavre şi care crede că i se cuvine totul, căruia nu i se retează din timp veleităţile, ca să-şi vadă „lungul nasului", este din păcate încă extrem de actuală. Se cere să ne distanţăm în chip clar şi lămurit de asemenea atitudini, care nu au nimic de a face cu felul de a fi al copilului şi care fac imposibilă o îndrumare afectuoasă, atentă şi respectuoasă a celui mic. Copiii sunt fiinţe sociale prin excelenţă, care au nevoie de un climat de siguranţă, de afecţiune şi îndrumare.

Nimeni n-a sorbit înţelepciunea cu polonicul!

Relaţia dintre părinţi şi copii este o zonă — cum nu există nicio alta — pe baza căreia putem studia cel mai bine cum decurg lucrurile când un ins nutreşte convingerea că ştie mai multe decât alţii. în ceea ce priveşte receptivitatea lor, copiii sunt suficient de „competenţi” — ei n-au nevoie de o „instruire specială”. Sigur, ei au un alt fel de a fi şi de a şti, deoarece noi, graţie vârstei noastre, am putut acumula o experienţă de viaţă superioară lor. în ipoteza în care facem din ei obiectul învăţăturilor noastre, dacă, spre exemplu, le tot explicăm ce „se cade” şi ce nu, ignorăm faptul că cei mici îşi însuşesc trăsăturile comportamentale prin imitaţie. De aceea, ar trebui să apelăm la principiul „Walk what you talk”, adică să nu ne mulţumim cu spusul, ci să şi facem ceea ce predicăm.

E necesar să pricepem că în viaţa noastră a apărut o fiinţă care posedă „un suflet complet mobilat”. Şi să mai înţelegem că esenţial este să stabilim o legătură cu această fiinţă, să facem cunoştinţă cu ea şi să o secondăm în viaţă din postura de ghizi înzestraţi cu mai multă experienţă. La atingerea acestui scop va contribui enorm faptul ca noi, părinţii, să dăm dovadă de modestie şi să ne asumăm că nu suntem, nici pe departe, atotştiutori, fiind în continuare nişte eterni învăţăcei.

Totul se reduce la acum!

Spre deosebire de bebeluşii care, de pildă, nu posedă certitudinea că mama lor se va întoarce, simţindu-se abandonaţi când aceasta absentează din preajma lor, noi, adulţii, conştientizăm că cei mici se înfurie numai acum, pe loc. Starea lor nu va ţine la infinit. Gândiţi-vă că aveţi la dispoziţie un interval
de scurtă durată în cursul căruia este necesar să vă gestionaţi valul de emoţii ce se naşte înăuntru. Cel care vă scoate din minţi este „doar” copilul vostru. Iar el nu reprezintă o ameninţare pentru viaţa voastră. Lepădaţi ochelarii de cal şi priviţi imaginea de ansamblu! Nu-i simplu, dar nici imposibil!

Copilul vostru face un anumit lucru fiindcă simte că n-are încotro!

Când copiii şed trântiţi la pământ şi urlă sau când lovesc cu mişcări convulsive din mâini şi tropăie din picioare, înseamnă că resimt în mod acut o nevoie. Şi îşi descarcă fluxul debordant de emoţii prin intermediul unei modalităţi ce le stă la îndemână. Trebuie să înţelegem că ei se află, în acele momente, pradă unor stări singulare, ce se abat de la normă, şi că nu optează pentru aceste căi doar dintr-un capriciu. Jesper Juul descrie, în cartea sa, Agresiunea, trei modalităţi prin care părinţii pot reacţiona atunci când sunt confruntaţi cu astfel de comportamente ale copilului:

• Prima modalitate: Mama zice: „Purtarea ta mă întristează!” Juul consideră acest tip de reacţie ca cel mai egoist cu putinţă. Persoana adultă transferă, în această situaţie, răspunderea pentru starea ei asupra copilului, care este subestimat şi căruia i se induce un sentiment nefondat (dar puternic) de vinovăţie.

• A doua modalitate: Mama îi explică progeniturii că nu acceptă un asemenea comportament care depăşeşte „limitele” răbdării ei. Părintele e liber să procedeze aşa, însă ar trebui să ţină cont de un amănunt: în felul acesta, copilul află care este pragul de suportabilitate al mamei sale, dar nu învaţă nimic despre sine.

• A treia modalitate: Mama reuşeşte să-şi ghideze copilul chiar şi în această situaţie, găsind cuvintele potrivite pentru a-i da de înţeles că i-a sesizat necazul şi-l compătimeşte: „Eşti furios, trist, supărat...”[16].

Există un preaplin de emoţii de care copilul trebuie să se elibereze, pentru a-şi restabili echilibrul. Şi acel flux se manifestă fie că vrem sau nu. Dacă ţineţi cont de faptul că stadiul în care se află dezvoltarea cerebrală nu-i îngăduie copilului să se exteriorizeze într-alt mod, aşadar să se comporte altfel, această informaţie s-ar putea să vă ajute în găsirea unei modalităţi adecvate de reacţie. Vreţi să-l îndrumaţi? Sau vreţi să-i puneţi în cârcă răspunderea pentru stările voastre?

Cum să-l călăuziţi cu afecţiune si cum să-i oferiţi un model

Dacă-l veţi călăuzi cu gingăşie şi-i veţi transmite nişte valori, după care trăiţi voi însevă, copilul nu va trebui să înveţe ceva anume... ci doar să înveţe cum să procedeze, după modelul vostru, în funcţie de situaţie. Probabil că, atunci când sunteţi relaxate şi totul merge „strună”, izbutiţi să-l lăsaţi pe copil să „fie” el însuşi şi să evitaţi educaţia prin ameninţări, constrângeri şi pedepse — genul de educaţie pe care l-aţi primit poate în cursul copilăriei voastre. în situaţii de stres însă, aceste vechi metode s-ar putea să vi se pară mai utile şi la îndemână. în momente de nesiguranţă şi de suprasolicitare, s-ar putea întâmpla să cugetaţi în felul următor: „Dar copilul trebuie să înveţe totuşi că...”. Şi aţi putea acţiona din teama că veţi eşua în demersul vostru educativ şi că vă veţi transforma copilul într-un tiran, inapt să relaţioneze. Domoliţi-vă astfel de temeri; afecţiunea, înţelegerea şi reflexivitatea dvs. nu modelează nicicând un caracter tiranic. Mai mult decât atât, frica de oameni, întâlnită frecvent la copii, şi supunerea silnică obţinută prin ameninţarea cu pedeapsa, abia acestea pot constitui principala cauză a inculcării unor porniri dictatoriale. Lăsaţi educaţia pe seama afecţiunii şi a puterii exemplului, întemeiaţi-o pe încredere şi puneţi bazele unor relaţii active şi conştiente

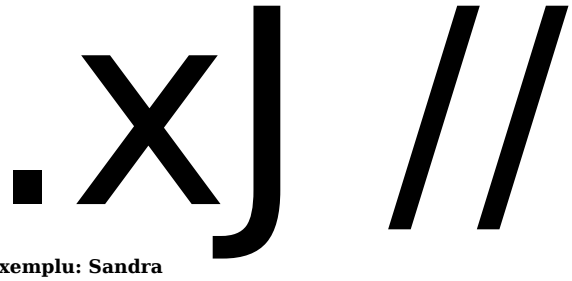
!Exerciţiu: Prin ce „optică” vă priviţi în clipa de faţă copilul?

Stresul sau tensiunea psihică ne alterează percepţiile. Dacă, în asemenea situaţii, izbutiţi să luaţi act de emoţiile crescânde ce vă străbat, puteţi modifica focalizarea, clarifica imaginea şi verifica

dacă v-aţi păstrat afecţiunea în priviri sau dacă nu cumva cârmiţi spre o atitudine nedorită.
Stăpânirea de sine şi introspecţia conştientă sunt esenţiale în asigurarea reuşitei. Numai pe această cale puteţi să vă înfrânaţi înainte ca furia să vă cuprindă şi să pună stăpânire pe corpul vostru.

Când vi se pare că e prea mult, aveţi tot dreptul să vă stabiliţi singure un prag de suportabilitate!

Când simţiţi că nu mai puteţi suporta ţipetele, furia, toate emoţiile copilului vostru, repetaţi în sinea voastră sfatul din titlu. Acţionaţi cumva. Faptul de a „tolera” afectele copilului şi de a „lăsa lucrurile în voia lor” nu înseamnă a „înceta să gestionaţi” atari manifestări. Faceţi un pas (sau zece) înapoi. Preocupaţi-vă exclusiv de voi însevă! îngrijiţi-vă de siguranţa copilului vostru, însă acordaţi o atenţie similară propriei voastre bunăstări



Exemplu: Sandra

Nu puteam să mă liniştesc văzându-mi fiica cum se rostogoleşte pe jos, în poarta grădiniţei, ţipând în văzul celorlalţi părinţi. Când mi s-a întâmplat pentru prima oară, am luat-o pe sus şi am dus-o acasă, fiindcă, ajunsă la capătul răbdării, n-am mai putut suporta scena.

Ştiam că, în faţa atâtor martori, nu puteam să rămân detaşată şi tolerantă. Abia acasă, când mi-am revenit (creierul reuşind să funcţioneze iar într-un mod integrat), am reuşit să adopt o altă atitudine. Dar nu este întotdeauna simplu să ieşi din asemenea impasuri. De aceea este important să vă cunoaşteţi propriile limite şi capacităţi şi să mai ştiţi şi cum să vă calmaţi.

Când crezi că te măsoară mii de ochi scrutători, iar pentru tine este de căpetenie să fii socotită de către părinţii celorlalţi copii de la grădiniţă o mamă-model, faptul nu are darul să te detensioneze. în asemenea situaţii, ca mamă, trebuie să acorzi atenţie şi siguranţei copilului tău. Ce efecte fizice au rostogolirile necontrolate asupra copilului am învăţat de la psihologul american O. Fred Donaldson. într-o atare situaţie, este important să nu blochezi corpul copilului prin fixare. Donaldson îngenunchează în spatele copilului furios şi îl îmbrăţişează, dar fără a-şi încleşta mâinile. Palmele sale, în cursul acestei operaţii sunt orientate în jos. în spaţiul lăsat de mâini, corpul copilului are libertatea să se „zbată", fără a se răni pe sine ori pe ceilalţi. Aş recomanda ca

acest atelier, cu durata de două zile, referitor la mişcările corporale inconştiente, să fie inclus în orice curs de pregătire a viitorilor părinţi!

Nu trebuie ca voi să preluaţi singure toate obligaţiile!

După ce toate străduniile voastre de a domoli copilul au eşuat, puteţi părăsi încăperea sau să vă încuiaţi în baie, ca ultimă măsură de precauţie, dacă vă cuprinde teama că aţi putea să vă răniţi pe voi ori să vă agresaţi copilul. Apelaţi la ajutor imediat, dacă se poate. Dacă nu reuşiţi să vă calmaţi singure, sunaţi pe cineva care să vă poată prelua cu promptitudine sarcinile. Da, la nevoie, puteţi apela şi la soacra ce, în fond, împărtăşeşte cu totul alte principii pedagogice decât voi. Şi toate acestea, pentru a evita ce-i mai rău. Ori ar putea fi suficient să conversaţi telefonic cu o prietenă.

Dacă vă confruntaţi cu asemenea situaţii ieşite din comun, puteţi frecventa o perioadă un psihoterapeut. Unul specializat în consilierea de familie (spune Jesper Juul) sau un practician care susţine ateliere de „dezvoltare parentală”. Nu-i ruşinos să strigaţi după ajutor, este o dovadă de curaj şi de determinare

!Furia din voi

Cum se poartă copilul vostru când este furios, trist sau dezamăgit? Când a ajuns la capătul răbdării, când nu mai poate îndura şi simte o nevoie imperioasă să-şi împărtăşească, pe orice cale,

starea sufletească şi să se descarce de tensiunea acumulată. S-ar putea să lovească în orice nimereşte, să se arunce la pământ, dând din picioare, să arunce obiecte, să muşte, să tropăie sau să dea cu piciorul. Chiar dacă noi, adulţii, (sper) nu ne dedăm la asemenea gesturi, fie şi atunci când suntem „depăşiţi de situaţie”, corpul nostru trece printr-un proces similar.

Corpul cuprins de furie: cele nouăzeci de secunde decisive

Poate că sunteţi deja la curent cu modul în care organismul resimte stările de furie şi stres: gât sugrumat, respiraţie şuierătoare, presiune în piept. Corpul vă este ţeapăn şi încordat. S-ar putea să strângeţi şi din dinţi, iar maxilarele se rigidizează. Cum îşi face declanşatorul apariţia, porneşte procesul de inervare: creierul vostru emite un semnal sub forma unei reacţii necondiţionate şi eliberează în sânge un amalgam de substanţe chimice care vă vor străbate corpul. Abia în acel moment veţi ajunge să resimţiţi procesul.

Iar cel mai important de reţinut este că toate aceste reacţii organice se petrec într-un interval de nouăzeci de secunde, în cursul cărora creierul răspunde la factorul declanşator; simţiţi cum furia vă cuprinde şi apoi „se drenează”, părăsind corpul. Apoi, această reacţie a organismului trece şi dispare. Sunt nouăzeci de secunde, în cursul cărora sunteţi pe creasta valului afectiv şi trebuie să vă gestionaţi furia. Fenomenul a fost descris de neurologa americană Jill Boite Taylor[17], în cartea ei Revelaţii despre creier: „Dacă, după trecerea acestor nouăzeci de secunde, rămân furioasă, faptul se întâmplă fiindcă m-am decis să menţin activ circuitul afectiv. Am oricând capacitatea de a decide dacă să întrerup acest ciclu sau dacă să revin la momentul iniţial, lăsând reacţia să se repete”.

Aceasta este o veste bună pentru voi, ca adulte şi mame, însă nu trebuie să aveţi mari aşteptări faţă de copilul vostru, adică nu trebuie să vă gândiţi: „Aşadar, după nouăzeci de secunde, n-ar trebui să te aprinzi din nou”. Copiii nu posedă încă o capacitate pe deplin dezvoltată de gestionare a emoţiilor. Aceasta se formează

treptat, cu condiţia ca noi, părinţii, să-i lăsăm un spaţiu de dezvoltare.

în numai nouăzeci de secunde, odată declanşat programul la nivelul creierului vostru, fluxul furiei vă „ străbate” corpul, după care cedează, iar senzaţia dispare.

în numai nouăzeci de secunde, odată declanşat programul la nivelul creierului vostru, fluxul furiei vă „străbate” corpul, după care cedează, iar senzaţia dispare. Aceste nouăzeci de secunde mai demonstrează şi altceva, şi nu de mică însemnătate: când sunteţi pe punctul de a fi cuprinse de furie, creierul vostru este „ocupat” cu procesarea mâniei. în acel moment nu posedaţi resursele necesare ca să vă preocupaţi şi de copil şi de a-l însoţi în propria sa criză de nervi. Odată ce procesul a fost declanşat în organismul vostru, n- aveţi nimic altceva de făcut decât să vă concentraţi asupra propriei voastre stări. în cursul celor nouăzeci de secunde, suferiţi, aflându-vă într-o stare critică, iar creierul şi corpul vostru reacţionează corespunzător. Abia după ce acest proces necondiţionat s-a încheiat, după procesarea factorului declanşator, aveţi capacitatea de a vă întoarce la copil, acordându-i atenţia voastră.

Cel mai dificil lucru, în această situaţie, este să vă înfrânaţi şi să nu reacţionaţi automat. în mod ideal, în cursul procesului de înfuriere, nu aveţi decât putinţa să vă controlaţi respiraţia şi să luaţi act de semnalele trimise de corpul vostru. Ştim însă că e cale lungă până ce veţi reuşi să vă comportaţi în atari situaţii după cum, în fapt, v-aţi propus. Perfecţionismul este contraproductiv în acest caz, întrucât s-ar solda, probabil, cu un sentiment de ruşine, plecând de la credinţa eronată că o încercare „nereuşită” este echivalentă cu un eşec definitiv.

Obiectivele voastre de etapă (legate de trăirea conştientă a furiei) presupun paşi mici, fiecare constând în câte o reacţie „un pic mai bună” decât cele anterioare:

- la furie, să nu vă strângeţi niciodată copilul, ci strângeţi perna, buretele fotoliului sau al canapelei.
- la furie, să nu ţipaţi niciodată la copil, ci să vă sloboziţi urletul către perete.

• la furie, nu ieşiţi precipitată din odaie, ci doar faceţi un pas înapoi.

Oricât de „brusc” v-aţi comporta în starea de nervi, încercaţi să faceţi progrese, lucrând în paşi mici în direcţia dorită. Nu vă forţaţi, ci păşiţi treptat. Cugetaţi. Rataţi. Cugetaţi din nou. Procesaţi. Şi fiţi îngăduitoare cu voi când n-aţi izbutit să faceţi ceea ce vă propuseseräţi de fapt.

Chiar şi după un îndelung stagiu de exerciţii, corpul vostru, atunci când se află în stare de mânie şi vădeşte porniri agresive, va continua să vă îndemne să vă reprimaţi afectele dezagreabile, dar a venit timpul ca acum să conştientizaţi aceste stări. Operaţiunea poate fi dureroasă. însă numai ceea ce este acceptat şi trăit conştient poate fi ulterior îndepărtat.

Mai târziu, atunci când suntem părinţi, ceea ce trebuie să învăţăm este să ne controlăm şi să ne gestionăm emoţiile. De-abia când ajungem la acest stadiu putem să-i învăţăm pe alţii (pe copii) cum să se stăpânească. Este contrariul tendinţei existente de a aştepta ca alţi adulţi — de pildă, partenerul sau chiar propriul copil — să pună capăt crizei voastre emoţionale. Şi poate că data viitoare, când vă veţi afla în pragul unei crize de nervi, veţi apela la următorul procedeu mintal: „Aoleu, dar şi eu puteam să mă trântesc la pământ!” Faceţi- o. Sau săriţi pe loc sau, sau... Activaţi-vă simţurile, respiraţi. Sunt doar nouăzeci de secunde; după trecerea lor aveţi posibilitatea să vă redobândiţi claritatea în gândire. Şi puteţi să acţionaţi în mod responsabil şi conştient, trăgând cele mai înţelepte concluzii din experienţa trăită.

în eventualitatea că tentativa de a vă gestiona şinele şi reacţiile automate nu este încununată de succes, apelaţi la ajutor. Pentru voi şi, mai ales, de dragul copilului vostru.

C.I.A.: Planul vostru de urgenţ

ă

Gândiţi-vă la o situaţie care, într-o clipă, vă poate scoate din minţi. Spre exemplu, păşiţi în camera de zi şi observaţi că progenitura v-a pătat canapeaua cu cerneala din stilou. îi daţi să bea, vă priveşte curios şi goleşte paharul. Când îi refuzaţi o rugăminte, începe să urle, se repede la voi, vă loveşte zdravăn şi vă nimereşte în obraz. Indiferent cum se repercutează situaţia în cazul vostru particular, momentan, exact în acea clipă, aveţi nevoie de o soluţie eficientă, gata să fie aplicată. în asemenea situaţii, vă puteţi gândi la C.I.A., ca plan de urgenţă.

C.I.A. este un plan de urgenţă, o succesiune de operaţii pregătite din timp. Cuprinde acţiunile imediate şi măsurile cele mai importante ce trebuie luate concomitent sau succesiv când sunteţi confruntate cu provocări neaşteptate. Sigla anglo-saxonă C.I.A. înseamnă „Cut" (Stop!), „Imagine" (Găseşte o soluţie!) şi „Act" (Acţionează!):

• Cut: Stop! Opriţi-vă! Acum! Imaginaţi-vă o rolă de film care se derulează cu viteză. Iar voi o tăiaţi. Stop motor! în felul acesta vă detaşaţi de propriile voastre reacţii automate care caută o cale de exteriorizare, dar şi de acţiunile dictate de acestea. „Stop motor", în cinematografie, înseamnă că nu se mai filmează, că actorii au voie să se relaxeze şi să respire uşuraţi. Pot ieşi din rol pentru a se regăsi pe ei înşişi. Aşa veţi proceda şi voi, întorcându-vă la şinele vostru adevărat. Aşadar, „Cut!" şi „Stop motor!" sunt, pentru voi, acţiunile cele mai importante, dar şi cele mai dificil de realizat. Şi ele trebuie duse la capăt, pentru ca în voi să se ivească şi alte trăiri conştiente. „Cut" vă înlătură ochelarii de cal care apar în momentul stresului şi vă permite să aveţi acces la imaginea de ansamblu. Suplimentar, ţineţi seama şi de un alt lucru important: Atenţie la respiraţie!

• Imagine: V-aţi oprit şi puteţi lua act de situaţia cu care vă confruntaţi. Câmpul vizual vi se lărgeşte. Constataţi că pericolul nu este real, viaţa nefiindu-vă pusă în primejdie. Pericolul era doar rodul minţii voastre. Acum
vă puteţi imagina cum aţi fi acţionat din reflex. Derulaţi din nou scena în faţa ochilor minţii, luaţi legătura cu corpul vostru. Percepeţi ceea ce se petrece în interiorul vostru. Observaţi-vă,

rămâneţi ancorate în realitate, respiraţi mai departe. Veniţi-vă în fire. Aţi câştigat timp. Folosiţi-l. Componenta „Imagine” v-a dat posibilitatea de a vă procesa agresivitatea la care aţi fi recurs. Aveţi libertatea de a vă proiecta automatismele şi gândurile „interzise”, însă numai la nivel mental. Dacă veţi reconstitui „filmul” (succesiunea reacţiilor voastre automate) şi dacă veţi reflecta la impactul lor potenţial asupra voastră şi a copilului vostru, faptul vă va motiva să găsiţi o alternativă în abordarea situaţiei. Trebuie să ne confruntăm, măcar mental, cu un comportament pe care nu ni-l dorim, ca să descoperim cum am dori de fapt să fim.

• Act: în acest stadiu, v-aţi venit în fire, sunteţi conectate la senzaţiile corporale, precum şi la emoţiile voastre. Aţi reuşit să plutiţi pe creasta valului afectiv. Acum sunteţi capabile să acţionaţi în chip optim şi conştient, pe măsura firii voastre şi corespunzător modului în care vreţi să acţionaţi.

Se poate întâmpla ca, după punerea în practică a C.I.A., să nu aveţi o imagine lămurită asupra marjei voastre de manevră, ce vi se pare destul de îngustă. Dacă nu ştiţi ce atitudine să luaţi, acum aveţi posibilitatea de a vă articula incertitudinile. Nu este necesar să cunoaşteţi cum veţi acţiona în imediat, atâta vreme cât v-aţi dispensat de acţiunile la care doreaţi neapărat să renunţaţi. Chiar şi doar conştiinţa acestui fapt vă înlesneşte menţinerea contactului cu copilul vostru (sau cu partenerul, cu mama, cu socrii ş.a.m.d.) şi cu lucrurile pe care le socotiţi importante în viaţa voastră.

Planul de urgenţă C.I.A. şi transpunerea sa în practică se cer exersate. Cu cât desfăşurările evenimenţiale vă vor fi mai prezente în minte, cu cât veţi şti să recurgeţi mai oportun la operaţiunea „Cut!” (Stop motor!), cu atât mai lesne vă va fi să vă înfrânaţi, să luaţi act de reacţiile voastre, să respiraţi, să restabiliţi legătura cu şinele vostru, pentru ca apoi să acţionaţi în cunoştinţă de cauză. C.I.A. este un proces de natură strict personală.

Exerciţiile de respiraţie, precum şi cele fizice din cartea de faţă sunt menite să vă ajute să aplicaţi cât mai frecvent tehnica C.I.A. şi să vă conectaţi cu trăirile voastre. Cheia problemei rezidă în

faptul de a nu pierde legătura cu şinele, contactul cu reacţiile voastre. în caz de reuşită, se va deschide posibilitatea de a opera cu o atenţie distributivă, pe două paliere[18]: v-aţi venit în fire, vă simţiţi reacţiile corpului, vă controlaţi respiraţia şi, din acest moment, sunteţi capabile să vă consacraţi supravegherii copilului, însă fără a vă pierde din vedere propriii voştri parametri psihofizici.

Strategii de calmare: încotro pleacă emoţiile?

9

E cale lungă până să ajungeţi în punctul de a lua act, în mod detaşat, de propriul acces de furie, de a vă menţine într-un proces conştient de respiraţie, aşteptând până ce trece criza. Dacă aţi izbutit să vă înfrânaţi — de pildă, cu ajutorul fazei „Cut!" din procedura C.I.A. —, vă pot fi de folos anumite strategii de calmare, mai ales pentru a vă menţine în stadiul de „Stop motor!" şi a parcurge într-un alt mod experienţa furiei. Nu orice strategie vi se va potrivi, dar este bine să luaţi cunoştinţă de diversele variante posibile.

Noi, oamenii, suntem fiinţe sociale care îşi reglează reciproc afectele. Noi, adulţii, ar trebui, la modul ideal, să micşorăm reactivitatea fiziologică a copiilor, adică să-i liniştim, dar totodată să-i şi stimulăm în direcţii pozitive, adică să-i motivăm. Un stimul pozitiv ar fi, de pildă, inducerea unui stres plăcut, adică a fericirii. La naştere, capacităţile de autoreglare ale nou- născutului sunt încă limitate. Sugarul are nevoie de un însoţitor adult, dotat cu o sensibilitate fină, care să-l ajute în „activarea" sistemului nervos (simpatic şi parasimpatic). Cu alte cuvinte, în debutul existenţei noastre, avem capacitatea de a ne „potenţa" senzaţiile, dar nu ştim cum să le „domolim". Copiii au nevoie de o coreglare din partea noastră, pentru a le menţine stabilitatea afectivă şi echilibrul, în aşa fel încât să înveţe treptat cum să-şi gestioneze singuri emoţiile. Tot noi, adulţii, suntem chemaţi să-i ajutăm să înveţe cum să-şi regleze singuri emoţiile; această datorie este o relaţie unidirecţională, dinspre noi către copiii

noştri, similară oricărei răspunderi ce ne incumbă în relaţia părinte-copil.

Dacă pe parcursul copilăriei noastre n-am avut parte de o bună reglare a afectelor, nu vom şti cum să procedăm atunci când ajungem părinţi. Ne vom simţi deci neajutorate, simţind că vom ceda nervos. Ce anume faceţi pentru a vă linişti şi a vă procesa emoţiile dezagreabile? Unde e locul potrivit pentru a reflecta la problemele copleşitoare? Vreţi să fiţi singure când sunteţi apăsate de griji sau consideraţi că e frumos să aveţi pe cineva lângă voi, un om pe care-l iubiţi? Partenerul vostru? O prietenă

?

xJ //

Exemplu: Isabelle
Unii oameni, în mod inconştient, „decid” de foarte timpuriu să se autoregleze atunci când în copilăria lor n-a existat nimeni care să fi preluat această sarcină. în prima săptămână după naştere, Isabelle a stat în incubator, iar mai târziu — având părinţi cu multiple obligaţii profesionale şi prea puţin receptivi la emoţiile ei de copil — n-a existat nimeni care să o asiste în procesul de maturizare şi de gestionare a propriilor emoţii. A fost, prin urmare, nevoită să se autoregleze cumva.
Pe vremuri, în adolescenţă, se refugia în peisajul deluros al podgoriilor familiei când nu mai suporta atmosfera oraşului. Ca să aibă un timp al ei, ca să se regăsească. în prezent, se calmează

atunci când rămâne singură în căminul conjugal, ceea ce, evident, este un lucru rareori realizabil, ţinând cont de faptul că în familie există doi copii mici. Isabelle vrea, pur şi simplu, să se retragă, să se închidă în sine, să se „izoleze”, precum o scoică.
în schimb, soţul ei, Hannes, se autoreglează emoţional atunci când e în contact cu corpul Isabellei. Din biografia lui, ştim că propria sa mamă a stat permanent în preajma lui, vădind o pregnantă prezenţă fizică, însoţită de mângâieri, îmbrăţişări şi săruturi. (într-o atare situaţie este discutabil răspunsul la întrebarea cine pe cine a reglat prin răsfăţ. Dar asta-i altă poveste...) Hannes este astăzi, în calitate de bărbat matur, dependent de interacţiunea afectivă. (Pentru a-şi regla emoţiile.) Acum putem întrevedea deja că anumite conflicte şi neînţelegeri sunt prefigurate în familia lor atunci când nevoia lui de „alint” se ciocneşte de obiceiul Isabellei de a se „retrage în cochilie”.
Capacitatea de autoreglare afectivă se bazează pe multiplele experienţe de coreglare. Necesită îndelungate solilocvii şi dialoguri cu cei apropiaţi pentru a se sedimenta, cu concursul nostru, un „mod de întrebuinţare”, ce se rezumă la afirmaţia „Aşa funcţionez eu!”. La fel, putem asigura o reglare reciprocă şi sănătoasă în sânul relaţiei cu partenerul, sudându-se în felul acesta un spirit de echipă.

Cum vă linistiti când sunteti singure

Orientarea conştientă în spaţiu şi timp şi concentrarea asupra momentului prezent sunt cele mai eficace metode de a depăşi o stare negativă de spirit. Ele pot furniza un ajutor imediat, canalizându-vă atenţia spre altceva, ca să evitaţi o răbufnire. Puteţi, spre exemplu, să vă ghidaţi nemijlocit atenţia asupra locaţiei în care vă găsiţi şi asupra momentului actual, obligându-vă creierul să se concentreze exclusiv asupra mediului ambiant. Număraţi zece obiecte de o anumită culoare aflate în apropierea voastră sau încercaţi să identificaţi trei zgomote deosebite pe care le auziţi în acea clipă. în funcţie de simţul cel mai dezvoltat pe care-l posedaţi, alegeţi-l pe cel prin intermediul căruia vă vine cel

mai uşor să exploraţi realitatea înconjurătoare. Ce miros simţiţi? Ce gust v-a acaparat? Dacă percepţia cu ajutorul simţurilor vi se pare dificilă, puteţi, de pildă, să căutaţi ţările al căror nume încep cu o anumită literă din alfabet.

Iată un set de idei cu ajutorul cărora vă puteţi feri de presiunile psihice atunci când sunteţi singure:

• Brăţara de cauciuc: Purtaţi la încheietura mâinii o brăţară de elastic şi ciupiţi-o când vă simţiţi stresate. Gestul vă va aduce la realitate, deoarece durerea fizică are întâietate, în creier, faţă cea de natură psihică.

• Scutur aţi-vă, bateţi în ceva, săriţi pe loc: relaxaţi-vă, scutur ându-vă
membrele, bateţi în ceva pe săturate sau prindeţi a sări pe loc. în acest răstimp, concentraţi-vă asupra echivalentului fizic al emoţiei negative. Aveţi cumva palpitaţii? Cunoscutul nod în gât? Simţiţi o apăsare în piept? Dacă, legat de aceste senzaţii, vă apar şi anumite imagini în minte, analizaţi-le şi îndepărtaţi-le cu grijă. Oricât ar fi acestea de prezente, atenţia voastră trebuie să fie în altă parte: reîntoarceţi-vă mereu la corpul vostru şi îndreptaţi-vă din nou percepţiile asupra sa, asupra modului în care resimţiţi senzaţiile fizice şi asupra felului în care acestea se modifică prin mişcare, prin schimbarea posturii.

• Efortul fizic: Căutaţi-vă o activitate extenuantă care să vă lase fără suflare şi care necesită întreaga voastră atenţie. Poate că, demult, veţi fi vrut să trageţi dulapul câţiva centimetri de la perete sau să-l împingeţi mai la stânga?

• Spuneţi-vă „Atât, ajunge!”: Ziceţi-vă cu voce tare: „Destul, mi-e bine!” Ar fi bine să vă adăugaţi şi numele când vă încurajaţi cu acel îndemn. în acel moment, rămâneţi nemişcate, ca să vă puteţi auzi, într-adevăr, glasul.

• Surâdeţi: Zâmbiţi chiar şi atunci când nu vă vine. Păstraţi acel zâmbet pe buze vreme de — să zicem – două minute. Este dovedit faptul că organismul nostru în colaborare cu creierul au grijă să ne inducă o senzaţie de satisfacţie. Aşadar ne păcălim singure. (Zâmbetul vă este adresat numai vouă însevă. Veţi alunga înstrăinarea din sufletul copilului vostru dacă, prinse în mijlocul

unei situaţii îngrozitor de stresante, brusc şi în mod straniu, vă apucaţi să vă hliziţi.)

• Apă: Spălaţi-vă pe mâini cu apă călduţă sau beţi încetişor un pahar cu apă. în cursul acestor operaţiuni se activează sistemul parasimpatic. Acesta contribuie la detensionare. Este supranumit şi „nervul calmării".

• Let's dance: Daţi drumul la muzică şi dansaţi ca să vă cheltuiţi toată energia acumulată, toate tensiunile din corpul vostru. în timpul dansului, mişcaţi-vă cum vă vine la îndemână şi cum vă face să vă simţiţi bine. Cum nimeni nu este acolo să vă privească, scăpaţi în felul acesta de orice atitudini de evaluare critică a evoluţiei voastre. Sunteţi acolo doar pentru voi însevă. Şi dănţuiţi!

Cum să folosiţi relaţia de cuplu pentru a „reveni cu picioarele pe pământ"

Contactul reprezintă, pentru multe persoane, un reazem important în condiţii de copleşire afectivă. Dacă reglarea voastră afectivă depinde de contactul cu cineva drag, precum în cazul lui Hannes, vă încurajăm să căutaţi un contact activ şi binefăcător şi să-i deprindeţi şi pe apropiaţii voştri cu acest lucru, ceea ce vă va face bine:

• Vorbiţi cu cineva: Sunaţi pe cineva sau, eventual, comunicaţi via e-mail, destăinuind ceea ce aţi vrea să faceţi în acea clipă sau ce-aţi ţine să-i spuneţi din tot sufletul copilului vostru. Poate că vă vor veni în minte fraze şi idei, precum „Vreau să-mi iau tălpăşiţa!" ori „încetează să mai baţi câmpii!". Aici reglarea emoţiilor nu se face prin „alungarea" lor, ci prin discuţia asupra lor. Chiar şi dacă interlocutorul vostru ar fi unul imaginar.

• Să-l simţiţi pe celălalt: Contactul corporal conferă siguranţă, echilibru afectiv, intimitate şi mângâiere. Liniştеşte şi relaxează. Sandra a găsit, în cadrul relaţiei cu fiul ei, Lukas, o modalitate minunată de a-l însoţi în răbufnirile lui emoţionale, prin obiceiul de a se refugia împreună în pat pentru a se hârjoni. Devenise pentru amândoi un soi de ritual relaxant şi dătător de siguranţă.

Fiinţe cu capacităţi afective proactive există şi printre copii, şi printre adulţi şi, pentru ambele categorii de vârstă, contactul corporal e de ajutor: Isabelle şi Hannes, de pildă, s-au înţeles să-şi aline supărările cu ajutorul „îmbrăţişărilor reechilibrante”, indiferent cât de furios ar fi el în acel moment, chiar şi în cazul în care furia lui era îndreptată împotriva ei. îmbrăţişarea, din care iniţial el se zbate să se dezlipească, îl aduce din nou cu picioarele pe pământ.

îmbrăţişarea detensionantă cu partenerul de cuplu

Unora dintre noi ne reuşeşte de minune să fim relaxate în prezenţa copiilor noştri sau când suntem singure. Pentru multe mame (şi taţi), convieţuirea cu copiii este mai uşoară atunci când partenerul nu este de faţă. Pentru această categorie de persoane, care numai serene nu sunt, este mai dificil să se detensioneze în prezenţa altora, să se autoregleze, să-şi gestioneze emoţiile şi să se liniştească. Copiii noştri ne observă în permanenţă şi trag învăţăminte de pe urma acestei examinări: aşadar, asta-i afecţiunea, asta înseamnă să relaţionezi, îşi spun în sinea lor. Chiar şi în astfel de situaţii ei învaţă, evident, de pe urma purtării noastre faţă de partener.

Aşa-numita „îmbrăţişare detensionantă” (aşa cum a fost botezată de psihoterapeutul american David Schnarch[19]) reprezintă un criteriu pentru măsurarea stării voastre de spirit. Sunteţi capabile să vă calmaţi singure atunci când partenerul vostru este cuprins de angoasă? Credeţi că puteţi rămâne calme sau credeţi că trebuie să vă distanţaţi de el? Vreţi ca partenerul vostru să se simtă mai bine pentru ca, în definitiv, să vă simţiţi şi voi mai bine? Repetăm, similar cu atitudinea pe care o adoptaţi în situaţiile dificile din relaţia cu cel mic, singurul lucru pe care-l aveţi de făcut este să vă calmaţi prin forţe proprii şi, înainte de toate, să păstraţi apropierea faţă de voi însevă!

îmbrăţişarea detensionantă este un mijloc nemaipomenit de eficient pentru a vă apropia de partenerul vostru, învăţând totodată cum să rămâneţi centrate şi asupra propriilor voastre simţăminte

.Exerciţiu: îmbrăţişarea detensionantă

în vederea îmbrăţişării, pregătiţi-vă rezervându-vă câteva minute pentru sufletul vostru, ca să vă domoliţi tulburarea, să vă relaxaţi şi să vă potoliţi bătăile inimii.

Apoi aşezaţi-vă în faţa partenerului, păstrând o distanţă de doi-trei metri. Adoptaţi o postură bine echilibrată şi, pe cât posibil, stabilă.

Puteţi să vă sporiţi senzaţia de siguranţă dacă vă concentraţi asupra picioarelor, căutând iniţial anumite posturi prin care să vă repartizaţi greutatea corporală, distribuind-o, în mod egal, asupra ambelor picioare.

închideţi ochii, trageţi adânc aer în piept de câteva ori şi relaxaţi-vă mai mult. Apoi deschideţi ochii.

Când sunteţi amândoi pregătiţi, apropiaţi-vă, păşind unul în întâmpinarea celuilalt, dar fără a vă pierde echilibrul sau stabilitatea posturii până ce piciorul vostru ajunge între picioarele partenerului.

Staţi într-atât de aproape, încât partenerul să vă poată cuprinde, păstrându-vă în acelaşi timp echilibrul, dar fără a împinge sau trage partenerul ca să-1
dezechilibraţi.

Aşezaţi-vă în aşa fel încât să adoptaţi o postură corporală cât mai comodă.

Permiteţi îmbrăţişării să vă detensioneze şi controlaţi-vă în chip conştient respiraţia.

în timpul îmbrăţişării, puteţi încerca să scoateţi la suprafaţă o mulţime de sentimente nutrite faţă de partenerul vostru, faţă de relaţia dintre voi, faţă de voi însevă. Fiţi, în acelaşi timp,

conştiente faţă de reticenţele voastre interioare şi nu le lăsaţi să se manifeste.
După consumarea acestei experienţe afective, discutaţi cu partenerul asupra ei. Se cere o repetare a acesteia de câteva ori pe săptămână, timp de câteva luni şi veţi fi surprinse să constataţi ce ameliorări aduce acest exerciţiu pentru intimitatea dintre voi. S-ar putea ca trupul vostru să se tensioneze numai la gândul că veţi încerca acest exerciţiu împreună cu partenerul: vă veţi întreba cum va trebui să procedaţi, dacă vă simţiţi în stare să-l duceţi vreodată la capăt etc. Dacă, în cazul vostru, nu suportaţi experienţa, vă vine să vă respingeţi partenerul? Vreţi să daţi bir cu fugiţii? Deveniţi cumva rigide? Cum reacţionaţi la gândul acestui exerciţiu?
Rănile sufleteşti timpurii şi trăirile traumatice se întipăresc adânc în corpul şi creierul nostru. Raţiunea joacă, în aceste cazuri, un rol mult mai neînsemnat decât ne-am putea închipui: adevăraţii „stăpâni" ai vieţilor noastre sunt, aşa cum constata şi terapeutul traumatolog Dami Charf, corpul şi emoţiile noastre. în situaţii de stres — mai ales în cele care apar în relaţia cu cei apropiaţi — apelăm la tipare reactive vechi şi verificate. Sunt reacţii corporale adânc înrădăcinate, precum lupta, fuga sau reflexul nonreactiv (faptul de a face pe mortul, de a „îngheţa").
Ca să ne deprindem cu reacţii noi şi benefice şi pentru ca ele să ne intre în reflex, se cere să le aplicăm în mod conştient şi să le simţim avantajele pe pielea noastră. Trebuie să ne învăţăm sistemul nervos cu ele, treptat şi în mod continuu. în acest context, o îndrumare din partea unui psihoterapeut specializat în tehnici corporale (cum sunt cele practicate de Dami Charf sau de Thomas Harms) ar putea contribui la deprinderea noastră de a suporta din nou „binele" şi intimitatea.

Să respirăm conştient: cum să menţinem legătura cu noi însene

Respiraţia este un proces care ne însoţeşte pe toată durata vieţii. în cea mai mare parte a timpului, aceasta se desfăşoară pe cale naturală, inconştientă, sub formă de automatism. însă

conştientizarea sa vă poate aduce beneficii neînchipuite, transformând-o într-o adevărată binecuvântare, atât în situaţii de stres, cât şi în clipele de relaxare. Respiraţia reprezintă un etalon sigur al stării voastre de moment. Există deosebiri fundamentale între respiraţia de la nivelul pieptului (toracică) şi cea de la nivelul abdomenului (diafragmatică).

în cursul respiraţiei din piept, corpul este alimentat mai rapid cu oxigen. Este cât se poate de raţional ca, pe durata depunerii unui efort fizic, să respirăm automat „din piept”: Avem nevoie repede de o cantitate cât mai mare de aer. Şi când încercăm senzaţia de spaimă, respiraţia devine mai „sacadată”. Mulţi oameni obişnuiesc totuşi să respire exclusiv din piept, chiar şi în starea de repaus. Deoarece, în cazul respiraţiei din piept, expiraţia este ghidată de sistemul nervos simpatic, sistemul parasimpatic, aducător de calmare, nu poate participa la proces. Deviza „trage burta înapoi”, dar şi hainele foarte strâmte pot bloca respiraţia. în cazul respiraţiei din piept, cantitatea de aer inspirat nu este transportată integral în organism şi, în consecinţă, nu vom putea folosi tot aerul proaspăt inhalat. Faptul poate conduce la apariţia unor tensionări.

în schimb, în cazul binefăcătoarei respiraţii diafragmatice, organismul utilizează întregul volum de aer inspirat. Aerul uzat poate fi evacuat integral, iar sistemul nervos parasimpatic este activat, contribuind la calmarea noastră. Stomacul este regiunea pe care ar trebui să o antrenăm în procesul respiraţiei dacă vrem ca, în situaţii

de stres, să restabilim legătura cu noi însene. Ca să verificaţi dacă respiraţi „din burtă”, puteţi urmări dacă, în timpul inspiraţiei, volumul stomacului se măreşte, iar în timpul expiraţiei se micşorează. Când aceste mişcări se petrec numai la nivelul pieptului, înseamnă că este activată doar respiraţia toracică. Dar şi o respiraţie combinată, piept-stomac, poate crea, evident, o senzaţie similară de satisfacţie, fiind utilizată, de exemplu, de către cântăreţi, actori sau în tehnicile de meditaţie. Următoarele exerciţii vă vor ajuta să vă activaţi respiraţia combinată piept-stomac, pentru a vă folosi de toate resursele

.Exerciţiu: Respiraţia diafragmatică (din abdomen)

Aşezaţi-vă comod în fotoliu. Coloana vertebrală trebuie să fie în postură verticală (spatele drept), însă nu cocârjată, proptind bine picioarele în podea. Simţiţi-vă şezutul şi închipuiţi-vă că de cap aveţi prinsă o sfoară care vă ţine suspendată în poziţie verticală. Respiraţi calm. Fiţi atente la respiraţie: în ce zonă o simţiţi? Păstraţi-vă postura timp de câteva minute. Dacă în observaţiile

voastre se interpun şi alte gânduri, îndepărtaţi-le cu o grijă afectuoasă şi concentraţi-vă din nou asupra respiraţiei. Obiectivul exerciţiului este să simţiţi fizic unde se petrece respiraţia şi să o percepeţi în mod conştient.
După ce v-aţi concentrat asupra respiraţiei, mai rămâneţi puţin aşezate şi observaţi-vă reacţiile. Vă simţiţi ceva mai bine?

în etapa următoare, palpaţi-vă stomacul cu mâna, pentru a constata dacă se umflă la inspiraţie şi se retrage la expiraţie. (în caz că se petrece fenomenul contrar, adică dacă se lărgeşte la expiraţie, se recomandă un consult medical sau naturist.) După treizeci de secunde sau câteva minute — după ce palparea şi-a atins scopul —, luaţi mâna de pe burtă şi retrăiţi mintal experienţa. Unde vă localizaţi acum respiraţia? Simţiţi vreo schimbare? Nu este ceva rău dacă nu vedeţi nicio schimbare. Scopul a fost să vă exersaţi atenţia şi capacitatea de a simţi, nu să vă judecaţi

.Exerciţiu: Respiraţia toracică

Ca să vă activaţi respiraţia toracică, ridicaţi-vă un braţ deasupra capului şi „frecaţi-vă” cu cealaltă mână latura rămasă liberă a zonei pieptului. Cu condiţia ca frecvenţa şi intensitatea cu care apăsaţi să vă confere o senzaţie de bine. Lăsaţi braţul jos, permiţând celeilalte mâini să mai stăruie asupra zonei „încălzite” şi luaţi act de senzaţiile corpului vostru. Unde simţiţi că are loc respiraţia? Cum se simte acum zona toracelui? Ce schimbări simţiţi? Repetaţi exerciţiul ridicând celălalt braţ.

Dacă doriţi, puteţi să faceţi şi alte exerciţii de respiraţie. Staţi drepte şi luaţi act de respiraţia voastră. Apoi încercaţi exerciţiile următoare

.Exerciţiu: Jucaţi-vă cu respiraţia

Săriţi pe loc câteva clipe, lăsându-vă în jos şi ridicându-vă din nou, apoi opriţi-vă şi examinaţi-vă. Ce s-a schimbat? în ce zonă respiraţi, unde o simţiţi?

Modificaţi presiunea respiratorie, vocalizând de mai multe ori interjecţia „vuuu”, în variante diferite ca durată şi „presiune”. Apoi examinaţi-vă din nou. Ce s-a schimbat după aceste exprimări sonore?

Aplecaţi-vă de mijloc, lăsând partea superioară a corpului să atârne. Relaxaţi- vă muşchii gâtului şi pe cei ai braţelor, lăsând capul şi braţele să atârne în faţă. Scoateţi acum nişte sunete care să exprime satisfacţie şi bună dispoziţie, de genul „ohh”, „blaaa”, indiferent de combinaţia de sunete. îndreptaţi-vă apoi încet, ridicându-vă în poziţie verticală, vertebră cu vertebră, apoi observaţi ce simţiţi.

Cu cât vă concentraţi mai frecvent, în situaţii calme, asupra respiraţiei voastre, cu atât mai bine o veţi putea percepe când vă veţi afla sub presiune. Prin intermediul respiraţiei conştiente, veţi reuşi să încetiniţi, în timp real, procesul în desfăşurare. Aveţi grijă să vă postaţi într-o atitudine de observator, în loc să vă lăsaţi pradă — după cum se întâmplă lesne — tulburării de moment. Respiraţia vă va fi de mare ajutor.

Chiar dacă este de la sine înţeles că nu ne putem menţine în permanenţă în zona liberă de stres, este totuşi extrem de important să readucem în conştiinţă momentele sau fazele calme petrecute în cursul acelei zile, adică acele
intervale în care ne-am simţit bine, după cum subliniază psihologul Rick Hanson[20]. (A se vedea mai jos capitolul „Cum să rămânem în zona verde: fereastra voastră de toleranţă”.) Când conştientizaţi momentele plăcute ale zilei, presiunea sanguină scade automat, iar bătăile inimii se răresc. Trebuie să permiteţi acestor clipe să ajungă la voi şi să vă „inducă” senzaţii plăcute; percepţia momentelor bune durează, în mod normal, între zece şi douăzeci de secunde, însă prin readucerea lor în conştiinţă veţi reuşi să prelungiţi aceste senzaţii, mai ales dacă veţi pune palma pe inimă, pentru a-i simţi bătăile.
Cu cât veţi repeta mai frecvent şi un timp mai îndelungat acest exerciţiu, cu atât mai bine se va acomoda corpul vostru cu starea de bine. Va dura puţin până ce veţi reuşi să vă „antrenaţi” şi creierul să nu se mai concentreze pe lucruri negative, bazându-vă pe sentimentul de siguranţă pe care l-aţi dobândit. „Dacă reuşim să inducem corpului nostru sentimentul de bucurie şi de fericire, experimentând, prin simţuri şi percepţii, prezenţa acestor stări ce ne îmbogăţesc sufleteşte, vom putea să rămânem calmi şi când vor apărea grijile inerente”, afirmă Rick Hanson[21].

Body-Scan[22]: Dobândirea calmului

Dacă în intervalul diurn vă este greu să găsiţi timp pentru a vă consacra meditaţiilor şi clipelor de relaxare, totuşi, cel puţin, când vă duceţi la culcare, rămâne posibilitatea să vă îndreptaţi atenţia asupra voastră şi a corpului vostru. Body-Scan este un exerciţiu simplu de relaxare pe care puteţi să-l utilizaţi ca ritual de adormire şi pentru copilul vostru. Ca să puteţi face acest exerciţiu în liniştea patului, lăsând cartea de faţă la o parte, dorim, în continuare, să vi-l expunem pe larg.

Exerciţiu: Body-Sca

nOdată aşezate în pat, staţi pe spate şi concentraţi-vă asupra corpului vostru. Respiraţi detensionate şi liniştite.

Luaţi act de zona în care corpul vostru a activat procesul respirator. Aşezaţi- vă, dacă doriţi, o mână pe stomac, pentru a potenţa efectul. (Dacă staţi pe burtă, în loc să fiţi întinse pe spate, veţi simţi mai clar cum funcţionează respiraţia.)
închipuiţi-vă — dacă doriţi — o rază călduţă de soare ce cade pe voi. Lăsaţi- vă pătrunse de senzaţia dată de căldura degajată de rază.
Concentraţi-vă asupra degetelor de la picioare. Luaţi aminte la senzaţia pe care v-o dau când se ating reciproc. Vin ele cumva în contact cu pătura sau cu salteaua? Cum sunt degetele? Mai curând calde sau mai curând reci? Sunt relaxate sau încordate? Mişcaţi-le niţel, dacă simţiţi nevoia! Lăsaţi-le apoi să revină în repaus şi relaxaţi-le în chip conştient.
Urcaţi acum în sus pe picioare şi continuaţi explorarea mentală, ajungând la gambe. Examinaţi senzaţiile produse în această zonă, cât de comod sunt aşezate, dacă ating pătura. Dacă sunt mai curând calde sau mai curând reci. Puneţi-vă aceleaşi întrebări ca în cazul degetelor de la picioare, apoi destindeţi-le în chip conştient.
Repetaţi examinarea cu toate părţile corpului, având în acelaşi timp grijă să le
scrutaţi de jos în sus, ca şi cum aţi fi supuse unei proceduri imagistice. Luaţi act de senzaţiile transmise de la nivelul genunchilor, al pulpelor, al şezutului, al părţilor intime, stomacului şi spatelui, coşului pieptului, umerilor, al părţii superioare a braţelor, al cotului, al părţii inferioare a braţelor, al mâinilor, degetelor, apoi întoarceţi-vă la gâtul, capul şi faţa voastră.

Se presupune că, între timp, v-a luat somnul. Dacă n-aţi adormit, percepeţi destinderea ce s-a instalat în corpul vostru, încercaţi senzaţia că sunteţi mângâiate de acea rază

de soare şi adânciţi-vă mai departe în starea de relaxare dobândită

.Cum să vorbiţi şi să trăiţi alături de copii: „Aceasta sunt eu, tu cine eşti?”

Lacunele în comunicare conduc la izbucnirea de conflicte ce, la rândul lor, vă împovărează atât pe voi, cât şi pe copilul vostru. Cum să comunicaţi în mod corect? în acest scop trebuie să ne controlăm deopotrivă limbajul, cât şi postura noastră corporală, precum şi atitudinea mentală. Care-i modul vostru de adresare? Sunteţi dedicate, ancorate în realitate, vă faceţi simţită prezenţa?

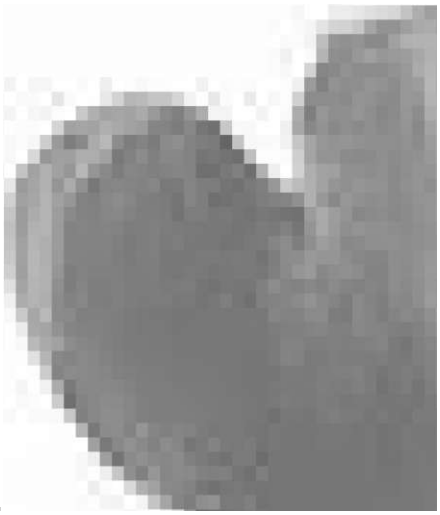
Mamă, nu te pot auzi!

Vă înfuriaţi dacă progenitura voastră nu aude ce spuneţi? Sau dacă aveţi impresia că vă ignoră spusele? (Inclusiv dacă le ignoră cu adevărat în mod intenţionat...?) Dacă răspundeţi afirmativ la întrebările precedente, aveţi de verificat două ipoteze: Nu cumva enervarea voastră se leagă de o amintire sau de o întâmplare din copilăria voastră, reactualizată acum de un factor declanşator? Nu cumva acea reminiscenţă provine din familia voastră originară? Daţi, în fond, atenţie semnalelor transmise de şinele vostru, ţineţi seama de dorinţele şi nevoile voastre? Vă permiteţi, oare, acest lucru? O latură a problemei ar constitui-o deci trecutul şi modul în care vă trataţi propriile nevoi. Cealaltă latură se referă la comunicarea pe care o aveţi cu cel mic: copilul vostru este oare capabil să vă înţeleagă complet spusele? Se simte el, oare, ca un veritabil interlocutor în relaţia cu voi? Cum obişnuiţi să i vă adresaţi?

Unii inşi au obiceiul — poate că şi voi veţi admite că faceţi la fel — să se strige între ei atunci când se află în puncte diferite şi depărtate din casă, vorbind cu voce tare ca să se facă auziţi. Iată, partenerul stă la fereastra camerei de zi, iar noi, din baie, îi strigăm cu voce ascuţită: „Eşti gata, în curând trebuie să plecăm!”

Dacă genul acesta de comunicare este uzual în familie, partenerul va răspunde tot printr-un urlet: „Da, imediat!” Evident că, în viaţa cotidiană, apar situaţii în care discutăm între noi în acest fel. Ar fi aproape ciudat ca, pentru fiecare fleac, să ne deplasăm în apropierea interlocutorului, să stabilim cu el un contact vizual, sondându-i dispoziţia, pentru ca — în fine — să debităm fraza intenţionată. în convieţuirea alături de copii ar reprezenta însă un câştig nemaipomenit dacă ne-am deplasa lângă ei când vrem să le spunem ceva (sigur, nu întotdeauna, dar pe cât de frecvent putem)!

Faptul că nu faceţi acest efort pentru a intra în contact cu cei mici ar putea explica de ce ei nu vă aud şi nu înţeleg ce spuneţi. S-ar putea ca, în momentul când le vorbiţi, să fie cu gândul departe, în lumea lor... şi să nu se simtă datori să răspundă



.

Informaţii: Ce înseamnă un dialog de la egal la egal

Părinţii conştienţi îşi petrec perioada de parenting stând în genunchi. Şi nu fiindcă vor să arate cât de supuşi sunt, ci deoarece ştiu ce important este să fie, inclusiv la modul fizic, la acelaşi nivel cu orizontul vizual al copilului atunci când îi vorbesc. Când vă priviţi copilul de la înălţimea sa, puteţi „citi” pe chipul său ceea ce se ascunde „printre rânduri”. Fiţi prezente, receptive, deschise. O legătură de ataşament nu ia fiinţă „de sus în jos”.

Multe neînţelegeri şi conflicte pot fi evitate atunci când comunicăm cu atenţie, fie că este vorba de copilul nostru ori de apropiaţii noştri: dacă ne privim reciproc şi suntem ancorate în realitatea prezentă, din simplul contact se poate ajunge la stabilirea unei relaţii de ataşament. Când ţipaţi prin casă, peste

câteva încăperi, în timp ce staţi la laptop sau ştergeţi praful, renunţaţi la avantajele aduse de contactul vizual.

Când vorbiţi, exprimaţi-vă la modul personal

Tocmai în situaţiile în care ar trebui să ne punem în evidenţă viaţa afectivă, avem tendinţa ca, la nivel de limbaj, să ne detaşăm complet de aceasta. Preferăm, prin urmare, formulările „impersonale”. De la o propoziţie cu sens limpede, de genul: „Nu vreau cutare lucru!”, ajungem la sentinţa anonimă „Asta nu se cade!”. Dezvăluiţi-vă pe voi însevă inclusiv la nivel de comunicare! Permiteţi-le apropiaţilor voştri să afle ce este important pentru voi, ce vă doriţi, precum şi ce nu vreţi. Procedaţi la fel şi în relaţia cu copilul. Veţi avea nevoie de curaj ca să vă deschideţi sufletul, dar va trebui să înţelegeţi că persoanele care se ascund nu vor fi capabile să întreţină relaţii apropiate, autentice.
Este important şi din alt punct de vedere să utilizaţi persoana întâi singular atunci când vă referiţi la voi însevă; în fond, în situaţii de stres, când vorbiţi cu copilul vostru, la cine vă referiţi dacă nu la voi? Totuşi, adesea, tindem să vorbim la persoana a doua („Tu…”), deci se va înţelege că-l dojenim pe copil:

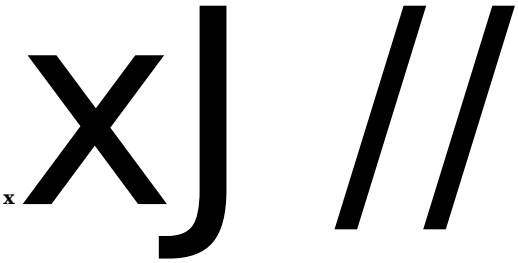
- Tu chiar mă înnebuneşti!
- Te porţi într-un mod incalificabil!
- Tu eşti cel vinovat!
- Când ai tu de gând să te apuci de altceva?
- De ce-oi fi tu atât de enervant?
- Ce-ai mai pus tu iar la cale?

în felul acesta, pe de o parte, vă devalorizaţi copilul şi îl faceţi răspunzător pentru sentimentele nutrite de voi, îndurerându-1; pe de altă parte, pierdeţi oportunitatea de a vă exterioriza, de a vă

destăinui, deci rataţi din start posibilitatea stabilirii unei legături strânse. Unii oameni îşi disimulează (la nivelul vorbirii) sentimentele, ca să fie scutiţi de a mai reflecta la dispoziţia lor afectivă, ca şi la cauzele acesteia. Dacă evitaţi să vorbiţi despre impactul produs de o situaţie asupra voastră, dacă ascundeţi faptul că nu ştiţi ce se întâmplă cu voi, aceasta vă exonerează de angajarea unei confruntări cu sine. Ceea ce părea a fi o cale de scăpare se dovedeşte, în fapt, o simplă fundătură. Vorbiţi aşadar la persoana întâi:

- în clipa de faţă, eu sunt suprasolicitată.
- Eu chiar nu ştiu ce să fac.
- în clipa asta, nu mi-e bine.
- Momentan, pur şi simplu, nu ştiu cum te-aş putea eu ajuta. îmi pare rău.
- [Eu] am nevoie să ies puţin la aer.
- [Eu] nu ştiu cum mă simt.
- Pentru mine e prea mult/e mai mult decât aş putea îndura.

Câteodată nu ştiu cum să mă mai descurc, mă simt depăşită de situaţie. **Exemplu: Jeannine, Marjam şi Ale**



Am primit vizita lui Alex, colegul de grădiniţă al fiicei mele, şi a mamei sale, Marjam. Copiii se jucau în camera de zi, iar noi ne întreţineam în bucătărie, la o ceaşcă de cafea. înaintea acestei vizite, mai participasem la câteva „întâlniri de grup”, cu alte mame, alături de copiii lor, toate aceste evenimente fiind soldate, în final, cu o masă în comun, luată la un restaurant, întâmplător, de fiecare dată s-a ivit posibilitatea ca cei mici să stea împreună pe o canapea. Şi, tot de fiecare dată, Alex s-a suit pe ea, începând să sară pe perne şi să ţopăie surescitat. Ca să fiu cinstită, pentru mine gesturile lui au reprezentat o provocare: o atare privelişte mi-e nesuferită.

în acea seară de la restaurant, ceea ce m-a interesat, mai mult decât purtarea lui Alex, a fost modul de a reacţiona al mamei sale. Nu mă pot abţine să observ, deoarece subiectul mă pasionează. Pentru Marjam, purtarea fiului ei a fost o tortură! Mi-a lăsat impresia că se ruşina pentru comportamentul său. Privirea ei zăbovea asupra meselor de lângă noi. Ca şi cum ar fi putut să ghicească comentariile de la celelalte mese: „Exhibiţiile ăstuia sunt intolerabile! Ce fel de mamă o avea de l-a crescut în halul ăsta?”

Făcând abstracţie de faptul că asemenea comentarii nu trebuie să cântărească în ochii noştri mai mult decât grija faţă de propriul copil — ştiu, câteodată e dificil —, de această dată comentariile nu erau decât în mintea lui Marjam. însă întregul ei corp era

încordat, iar mâinile ţinute în poală i se contractau spasmodic. Peste masă, mereu îi şuiera în surdină fiului ei: „Nu se cade!”, „Alexander, stai locului!”… Dar el îşi vedea mai departe de năzbâtiile lui şi nu-i trecea prin cap să se aşeze alături de ceilalţi copii. „Dacă nu te potoleşti imediat, plecăm acasă!” A folosit această ameninţare, fiindcă nu se simţea confortabil şi n-avea habar cum să procedeze pentru a-şi convinge fiul să-şi îndrepte comportamentul. Până şi eu am putut percepe, la modul palpabil, tensiunea ce pusese stăpânire pe Marjam şi pe care purtarea şi cuvintele ei o trădau cu prisosinţă.

Tot ce-am putut realiza, de dragul unei „solidarităţi între mame”, a fost lucrul următor: am acţionat. Destul cu pasivitatea de observator! în consecinţă, l-am poftit pe Alex să se aşeze lângă fiica mea şi am început o conversaţie cu ambii copii. Aşa cum se obişnuieşte când mai multe persoane stau în jurul mesei. Ne-am întreţinut pe tema grădiniţei şi i-am întrebat cum decursese ziua aceea pentru ei. Treptat, Marjam a început să se mai destindă niţel. Când mama lui s-a ridicat, ducându-se la toaletă, Alex a sărit de câteva ori de pe scaun. L-am rugat însă să rămână aşezat, fiindcă pe mine asemenea gesturi mă deranjează atunci când iau masa la restaurant. Remarca mea a declanşat un alt subiect de conversaţie, iar Alex şi fiica mea mi-au povestit despre lucrurile care-i indispun şi pe ei. Cât se poate de interesant!

Să ne întoarcem la vizita de la noi de-acasă: Marjam şi cu mine am conversat în timpul cinei. Mi-a mulţumit pentru faptul că, datorită mie, atunci, la restaurant, a putut să mănânce în linişte, în timp ce eu vorbeam cu copiii şi m-a întrebat dacă nu m-a deranjat să trebuiască să-i ţin de vorbă pe cei doi copii. Am răspuns: „Evident că nu, altfel nici nu m-aş fi amestecat!”

Ştiu că Marjam şi Alex au perioade în care nu se înţeleg. Adeseori, din mai multe surse, el fusese calificat drept „prea” agitat şi „prea” zgomotos. Lui Marjam i se recomandase participarea la ateliere de parenting, ca să schimbe comportamentul fiului ei. (O abordare nesăbuită, după opinia mea.) Marjam era îngrijorată şi împovărată de eventualitatea ca nu cumva fiul ei să aibă o suferinţă serioasă.

M-a întrebat cum am reuşit să evit astfel de episoade în relaţia cu fiica mea. Am ridicat din umeri: „Motivul ar putea fi felul meu relaxat de a fi”, am răspuns după un moment de cumpănire. Marjam a amuţit, faţa ei schiţând o
grimasă de uimire şi de neîncredere. Dar eu am continuat: „Copiii refuză să gestioneze emoţiile noastre, doar pentru ca noi să ne simţim mai bine. Poate că Alex, în situaţia dată, a simţit stresul tău. Cum ar trebui organizată o masă luată în comun pentru ca tu să fii destinsă?”
„La noi acasă!”, a răspuns ea prompt şi a continuat: „Nu vreau să mai merg la restaurant cu celelalte mame. Aş ţine ca data viitoare să veniţi la mine”, mi-a spus ea surâzând.
Copilul nu este răspunzător pentru îndeplinirea dorinţelor voastre.

Ce se întâmplase? Marjam luase o hotărâre care părea să o avantajeze şi găsise şi o soluţie. Şi s-a grăbit să mi-o împărtăşească, arătând cum ar fi, în accepţiunea ei, o masă „ideală”. însă împlinirea acestei dorinţe nu mai cădea în seama fiului ei; acum, ea îşi rezolvase singură problema, exprimându-şi o opţiune. în felul acesta, am putut să o descifrez un pic mai exact, să pot anticipa reacţiile ei. Se născuse o legătură profundă între noi. Poate că

este primul pas către a se deschide sufleteşte, cu timpul, în faţa apropiaţilor — ca şi în faţa fiului ei, Alex

.Cugetaţi la câteva lucruri: Oare copilul vostru ştie ce este important pentru voi? Ce vă entuziasmează? Ce nu admiteţi? Sau vă ascundeţi în spatele unor reguli chiar şi când comunicaţi? Dacă fiul vostru ar vorbi cu un coleg de grădiniţă despre dumneavoastră, mama lui, ce credeţi că ar spune?

Ce să facem?

„Cum să procedez?” Nu există întrebare mai frecventă cu care ne confruntăm în munca noastră. Şi, fiindcă ştim cu exactitate, din proprie experienţă, cum se manifestă lipsa acută de orientare în aventura parentingului, ne vine foarte greu să vă dăm un sfat univoc. Răspunsul ar fi: „Nu ştim ce să vă spunem!” Ce frumos ar fi fost să vă fi putut da un răspuns simplu şi răspicat, care să vi se potrivească, un sfat general valabil. Deoarece tocmai în situaţiile ce reclamă un consum mare de energie şi multă răbdare am fi avut nevoie, în mod imperios, de un sfat competent. Să primiţi de la alţii soluţia corectă la situaţiile cu care vă confruntaţi, aceasta ţine de gândirea dezideravă. Se cere, aşadar, să intraţi în permanenţă într-un dialog cu voi însevă, să vă stoarceţi creierii şi să vă chinuiţi pentru a da, în fine, de un răspuns potrivit. Aveţi posibilitatea ca, în acest proces, să beneficiaţi de ajutorul unui psiholog, însă nimeni nu vă poate lua, cu totul, această povară de pe umeri.

Recomandările general valabile nu-şi au locul atunci când vreţi să ştiţi cum puteţi crea o relaţie interumană viabilă. Algoritmul nu este simplu şi nici nu există posibilitatea de a o lua pe vreo scurtătură. Şi nimeni nu poate oferi soluţia în locul vostru. Un răspuns cu caracter generic ar sfârşi în sintagme impersonale. Iar accentul pus în ultimele decenii, în parenting, asupra a „ce se cade şi ce nu” a produs multă zarvă, însă puţine sfaturi valabile la

nivel individual. Dacă sunteţi interesate să exploraţi relaţia avută cu copilul vostru, trebuie să fiţi îndeajuns de curajoase ca să vă distanţaţi de soluţiile de-a gata şi de abordările rigide. Ce-i drept, acestea vă ademenesc cu presupusele lor certitudini, dar nu-şi găsesc nicio îndreptăţire. Condurul Cenuşăresei s-ar putea să nu vi se potrivească, aşa că nu mai pierdeţi vremea tot încercând să-l probaţi. Utilizaţi mai bine acea energie pentru a vă redescoperi propria voinţă, în cursul unui dialog afectuos cu voi însevă. în acea zonă veţi găsi răspunsurile căutate. Rămânem totuşi la convingerea că fiinţele umane se aseamănă doar prin particularităţi. La fel se întâmplă şi în sfera relaţiilor întreţinute de ele. S-ar putea să recunoaştem, pe alocuri, similitudini, atunci când ne comparăm prietenele între ele, dar este exclus să descoperim vreo identitate între personalităţile lor. Ce este indispensabil în alcătuirea de relaţii într-un mod conştient este imperativul observării celuilalt, compasiunea, ancorarea în coordonatele lui „aici şi acum", precum şi un contact conştient cu şinele nostru şi cu celălalt. Iar înfăptuirea acestui deziderat este la fel de dificilă după cum este şi exprimarea ideii de faţă. Impedimentul nu rezidă numai în faptul că, în condiţii de stres, este dificil să păstraţi legătura cu voi însevă, ci şi în aceea că apar adesea o multitudine de efecte pe care trebuie să le regândim şi care ne obligă să ne regăsim pe noi înşine.

Problema pe care noi, în calitate de mame, de însoţitoare, de femei, de partenere şi de psihoterapeute, căutăm a o soluţiona nu este „Ce trebuie să facem?", ci, mai curând, „Ce vrem să facem?". Vă invităm, pe această cale, să vă puneţi voi însevă această întrebare: ce vreţi să faceţi? Ce nu vreţi, în niciun caz, să faceţi? Ce sunteţi în stare să faceţi? După aceea, verificaţi-vă răspunsurile date, după principiul „Stop doing, start being!", ca să vedeţi dacă, în definitiv, ar fi potrivit pentru voi. Apoi veţi lua o decizie. Să daţi tot ce aveţi mai bun din voi, fără a aştepta ca progenitura voastră să vă aprobe decizia.

Nimic nu ne poate pregăti pentru condiţia de părinte, oricât de tare ne-am dori acest lucru. Ce contează este să gândim cu capul nostru şi să avem voinţa de a ne cunoaşte, cu adevărat, pe noi şi

pe copilul nostru. Şi nu ne mai rămâne nimic de făcut decât să procedăm conform principiului „trial-and-error”[23]:
Avem iluzia că putem soluţiona o anumită problemă pe o anumită cale. Acţionăm şi constatăm că metoda a fost eronată! în mod ideal, ne iertăm pe noi însene, cerem iertare şi de la copilul nostru şi încercăm, la o dată proximă, să găsim o rezolvare mai bună. Când cei mici observă că părinţii au dubii asupra propriilor decizii, că aceştia cugetă cu seriozitate la găsirea unei soluţii viabile şi îşi recunosc ignoranţa în materie de parenting, în loc de a impune o soluţie pripită, atunci copiii se simt luaţi în seamă. Aşa funcţionează ghidarea parentală.

Centrarea pe relaţie înseamnă focalizarea pe acum.

Centrarea pe relaţie înseamnă focalizarea pe acum. Cutezaţi a cerceta, a fi prezente şi a rămâne conectate la realitate; dacă vă urmăriţi copilul, dacă-i dedicaţi toată energia şi atenţia voastră, dacă-l priviţi uimite cum creşte şi se dezvoltă şi-l însoţiţi cu dragoste de-a lungul vieţii, veţi ajunge să-i anticipaţi evoluţia. Abia atunci îl veţi cunoaşte. Dar şi copilul, la rândul său, reuşeşte să vă citească pe voi. Dacă, în schimb, vom tot reflecta şi analiza, vom ajunge să ratăm revelaţiile oferite de momentul prezent. Trebuie să păşim alături de el, păstrând o legătură nemijlocită, plină de interes şi de solicitudine. Contactul trebuie menţinut atât cu cel mic, dar şi cu noi însene.

Mediul aprobator

S-ar putea să fi auzit de expresia „mediu aprobator” (axat pe ,,da”-uri). Aceasta se referă, în fond, ca să dăm un exemplu, la modalitatea de a crea un cămin în sânul căruia sugarul sau copilul de vârstă mică, aflat în căutare de experienţe cognitive, să se mişte neîngrădit, fără a fi dojenit mereu cu acele interdicţii, exprimate prin propoziţii imperativ-negative care încep cu acel „nu” categoric. Astfel, dacă aveţi ghivece cu plante toxice, acestea trebuie să fie aşezate pe pervaz sau mai sus, pentru ca cei mici, în peregrinările lor, să nu dea peste ele. (Şi să nu fiţi nevoite să le spuneţi „Nu atinge planta!”) Prin intermediul acestei descrieri simpliste nu dăm măsura complexităţii mediului aprobator —

oricum, să spunem că de aici nu trebuie să lipsească „relaţionarea aprobatoare”. (Axată pe ,,da”-uri.)
Să lămurim această idee legată de predominanţa permisivităţii, a „da”-urilor, în educaţia celui mic şi în mediul oferit. (Care include şi relaţia, nu doar spaţiul de acasă.) Părinţii, în acest caz, adoptă o atitudine „facilitatoare”, în loc să uziteze interdicţii sau indicaţii evazive. Ideea de bază este: „Vrem să vă încurajăm, spunându-vă «da»!”
S-ar putea să cunoaşteţi din proprie experienţă următoarea situaţie: înainte ca cel mic să apuce a-şi exprima până la capăt dorinţa sau voinţa, din partea voastră se şi aude replica dezaprobatoare. Deosebit de penibilă este situaţia când copilul dezamăgit îşi continuă pledoaria, argumentând că nici nu-i trecea prin minte să vă ceară lucrul pe care i l-aţi interzis în mod intempestiv atunci când aţi dedus în pripă ce-ar fi urmat el să vă ceară. Asta e cam neplăcut!
Acum este momentul să intre în joc atitudinea aprobativă: atunci când vă centraţi pe „da”-uri, nu veţi greşi, precum în exemplul de mai sus! Atunci când vrem să întâmpinăm o rugăminte printr-un „da”, trebuie cel puţin să o ascultăm până la capăt. Să o ascultăm bine şi în întregime. în felul acesta devenim creative, fiindcă trebuie să ne aprobăm copilul, chiar dacă suntem de părere că acea cerinţă nu este uşor de realizat. Dar ne arătăm interesate să-i facilităm înfăptuirea. în consecinţă, ne vom pune întrebarea: cum am putem noi, în calitate de părinţi sau în numele dăruirii materne, să ducem la capăt acel lucru cerut de copil? Sau cum s-ar putea implica întreaga familie în acel proiect?
în definitiv, promisiunea rămâne promisiune şi nu mai încape târguială...
Bineînţeles că nu vom elimina cu totul interdicţiile. Nici nu e cazul. însă vom dispune, pe această cale, de posibilitatea de a studia în mod riguros rugămintea copilului, de a o cântări şi apoi de a-i da un răspuns, bazat pe o alegere conştientă: Oare să zicem „nu”? Dar dacă ne refuzăm copilul, o facem fiindcă ne e clar că cerinţa nu e în regulă ori fiindcă aşa am fost învăţate? în judecăţile

voastre, decideţi ca nişte persoane adulte atente la ce se întâmplă în prezent sau vă ghidaţi după un tipar deprins în copilărie? Alegerea conştientă implică şi un alt avantaj: cu cât întrebuinţaţi mai rar vocabula „nu”, cu atât aceasta va avea mai multă greutate. Copilul îşi dă seama că, în mod esenţial, vă străduiţi a-i satisface dorinţele şi a găsi o cale
acceptabilă tuturor. Atunci când interziceţi un lucru, acel „nu” are o pondere şi o însemnătate net superioară. Prin aceasta îi oferiţi copilului şi o ghidare, fiindcă realizează că sunteţi extrem de atente la ce se întâmplă în prezent. Şi copilul nu va gândi la modul: „Iar a fost unul din «nu»-urile alea ale mamei!” Desigur, atitudinea aprobatoare nu vă va reuşi întotdeauna. (Şi e de înţeles.) Dar putem dialoga cu copilul pentru a căuta soluţii împreună, exerciţiu ce are darul de a întări ataşamentul dintre voi:

- „Da, când terminăm cumpărăturile, facem şi asta.”
- „Da, şi nu ştiu cu exactitate cum am putea să punem acel lucru în practică.”
- „Da, mâine. Promit. Acum eşti mulţumit? Va să zică, nu vrei să accepţi varianta asta? Ai tu vreo altă idee?”

Când pronunţaţi un „da” la cererea altcuiva, acea aprobare n-are voie să fie, pentru voi, un „nu”.

Să distingem între următoarele situaţii: într-un anumit caz ziceţi „da” din teamă să nu vă dezamăgiţi copilul. în alt caz, aprobaţi un lucru, pentru că vreţi cu adevărat să faceţi acel lucru pentru copil! E vorba aici despre diferenţa dintre a evita şi a facilita. între aceste două atitudini există o deosebire fundamentală: conform experienţei noastre, multe persoane (mai ales femei) înclină să zică „da”, deşi în sinea lor ele spun „nu”. Dar nu îndrăznesc să refuze de teamă să nu-şi dezamăgească partenerul de discuţie. Când pronunţaţi un „da” la cererea altcuiva, dar acea aprobare este, pentru voi, de fapt un „nu”, e cât se poate de imperios să schimbaţi ceva în modul vostru de a fi!

Ce vă mână: anxietatea sau iubirea?

Pentru noi există două categorii de imbolduri care motivează acţiunile noastre şi care ne împing să înfăptuim un anumit lucru:

unul este anxietatea, iar celălalt, iubirea. „Anxietatea” e o vorbă mare şi probabil că, în această clipă, vă încreţiţi frunţile, întrebându-vă: „Anxioasă, eu? Hm... N-am nicio teamă!” însă noţiunea comportă un sens mai larg decât acela care ne vine spontan în minte. Anxietatea înseamnă tot ceea ce nu vreţi să trăiţi, să cunoaşteţi şi să simţiţi; implică amputări, umilinţe, subestimare, indignare, furie, mânie, îngrijorare. Anxietatea vizează şi toate lucrurile „neplăcute” pe care le credeţi despre voi atunci când vă priviţi în oglindă. Şi mai înseamnă şi tot ceea ce gândiţi despre copilul şi partenerul vostru când aceştia nu s-au ridicat la nivelul aşteptărilor voastre. Toate aceste lucruri pe care voi aţi fi preferat să nu le trăiţi. însă când acţionaţi mânate de anxietate, încercând să evitaţi anumite lucruri, intraţi în vârtejul unei spirale descendente. Atitudinea evazivă nu poate conduce la ataşamente profunde. Dacă vă lepădaţi de anumite porţiuni din existenţa voastră, vă despărţiţi şi de emoţiile asociate acestora şi vă privaţi de posibilitatea de a le gestiona. Dacă evitaţi oamenii care vă inspiră teamă, în mod corespunzător vă veţi îndepărta de ei.

Anxietatea înseamnă tot ceea ce nu vreţi să trăiţi, să cunoaşteţi şi să simţiţi.

David Schnarch (pe care l-am citat şi mai sus) spunea odată: „Never confront when you are angry!” — „Niciodată să nu înfruntţi pe cineva la mânie!” Să comentăm ideea mai pe larg: sfatul este de a nu judeca pe cineva şi de a nu acţiona atunci când vă aflaţi într-o stare hiperemotivă, pentru că, tocmai în acel moment, se întâmplă să vă pierdeţi controlul asupra emoţiilor şi să le cădeţi pradă. Jesper Juul adăuga în această privinţă: „Bateţi fierul când e rece!” Trebuie să acţionaţi numai cu mintea limpede. Iar acest lucru nu se întâmplă când sunteţi captive în emoţiile, anxietăţile şi în strategiile voastre de evitare. Evident că noi nu sugerăm că ar fi bine să vă ţineţi gura la
nesfârşit şi să îndураţi toate neajunsurile în tăcere. Cu siguranţă că nu aceasta este „soluţia”! Faptul de a vă înghiţi furia şi mânia sunt tot procedee de evitare, ca şi exteriorizarea nemijlocită prin ţipete. Ambele manifestări ne izolează de simţirea noastră.

Propunerea noastră este să exersaţi gestionarea stărilor voastre din prezent. Vi se pare încă neclar?
Iată o ilustrare a ceea ce vrem să spunem: închipuiţi-vă că tocmai faceţi curat prin casă. în fine, după multă vreme, aţi reuşit să vă faceţi locuinţa să strălucească de curăţenie. Vă întoarceţi în bucătăria pe care copilul vostru de vârstă mică a transformat-o, în câteva minute, într-o cocină. Peste tot zac împrăştiate făină amestecată cu apă şi coji de legume, în timp ce copilul vostru se lăfăie în mijlocul dezastrului. Este, nu-i aşa, un motiv întemeiat de mânie? Acum vi s-a ivit ocazia de a vă consulta vocea interioară — înainte de a reacţiona, aşa cum aţi face de obicei — şi de a întreba:

- Ce se petrece în interiorul meu?
- Ce semnale îmi trimite corpul?
- Din ce zonă provin acestea?
- S-au înteţit, oare, bătăile inimii?
- Respir sacadat?
- Mi se contractă muşchii?
- Mi s-au încleştat cumva fălcile?
- Mi s-a făcut stomacul ghem, iar umerii mi s-au încordat?
- Mi s-a încreţit cumva fruntea şi strâng din dinţi?

Ce faceţi acum cu această energie ce se adună în voi? Ce doriţi să evitaţi cu orice preţ? Doriţi ca bucătăria să nu devină o cocină ori doriţi să evitaţi, de fapt, stările prin care treceţi? Sau nici una, nici alta? în ambele eventualităţi nu faceţi decât să luptaţi contra realităţii. Simţiţi ceea ce simţiţi, iar bucătăria arată aşa cum arată. Mizeria din bucătărie vă va cauza oare moartea? Evident că nu. Credeţi că aspectul bucătăriei vă poate ucide? Da, pe moment, aşa

credeţi...! Ce-i de făcut? Veţi adopta, oare, comportamentul cuiva aflat în pericol de moarte şi, automat, veţi declanşa mecanismul de apărare (ce cunoaşte trei modalităţi: atacul, fuga sau „îngheţarea”)? Mai bine nu.

Primul pas este să conştientizaţi ceea ce se petrece înăuntru. Apoi, rămâneţi pe creasta valului! Vor fi unul-două minute în care veţi tremura, deoarece corpul vostru trebuie să cheltuie energia acumulată. După aceea, starea provocată de preaplinul energetic dispare. Poate că, vreme de trei zile, va trebui să le relataţi prietenelor prin ce haos aţi trecut, însă după această perioadă totul trece.

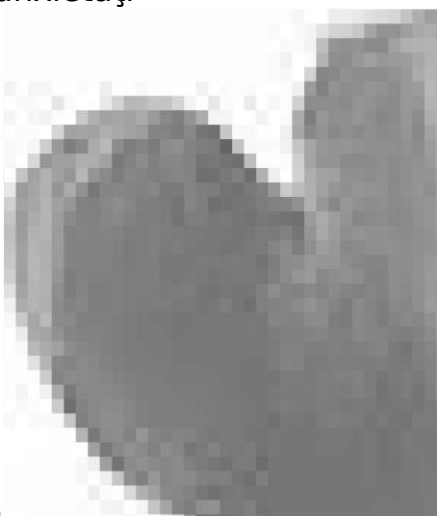
Dacă lucrurile se precipită, încercaţi să vă adaptaţi din mers, în loc să combateţi situaţia. Când sunteţi pe punctul de a lua o decizie şi nu ştiţi ce să faceţi, fiind supărată pe cineva, vă puteţi pune întrebarea: „Oare dragostea ce m-ar îndemna să fac?” Apoi aşteptaţi răspunsul. După care puteţi acţiona. (Puteţi să vă imaginaţi şi ce v-ar îndemna anxietatea să faceţi. Atât timp cât rămâneţi doar în stadiul de ipoteză, nu trebuie să vă îngrijoraţi.)

Primul pas este să conştientizaţi ceea ce se petrece înăuntru. Apoi rămâneţi pe creasta valului!

Când sunteţi cu adevărat destinse şi daţi peste dezordinea din bucătărie, probabil că timp de o clipă veţi avea un atac de anxietate — dar veţi analiza situaţia şi veţi trece peste ea, iar cu puţin exerciţiu vă veţi consacra remedierii ei, acţionând în mod conştient şi lucid. Până aici totul sună bine. Multe dintre noi nu sunt însă realmente relaxate. Nu din

cauza faptului că au atâtea griji pe cap, ci fiindcă trăiesc însoţite permanent de anxietate. Aceasta pune stăpânire pe noi când suntem expuse, vreme îndelungată, unor emoţii negative, ca atunci când am crescut, de exemplu, într-o familie în care certurile erau la ordinea zilei, în care am fost abuzate verbal, emoţional sau fizic, un mediu în care spaţiul nostru intim a fost ignorat, în care principiile de conduită predicate nu erau respectate în viaţa de zi cu zi — în care, vasăzică, semnalele recepţionate erau contradictorii (vezi rubrica de „Informaţii” de mai jos) —, în care multe lucruri erau tacite, tabuizate, în care copiii erau confidenţii câte unui singur părinte, obiceiul perpetuându-se până în ziua de azi, ori în care copiii se

simţeau răspunzători pentru starea de satisfacţie a părinţilor. Şi repertoriul cauzelor se poate lungi la nesfârşit. întreaga stare de lucruri este cauzată de faptul că părinţii noştri, părinţii lor şi părinţii părinţilor lor au trăit o existenţă marcată de anxietăţi



.

Informaţii: Mesaje contradictorii

Un mesaj contradictoriu sau o „dublă constrângere” (double bind) este o capcană comunicaţională. Să presupunem că o mamă şi-ar îndemna copilul să se joace mai departe în mizeria din bucătărie. însă copilul mai ştie că nu are voie să se murdărească. în definitiv, îşi cunoaşte mama. în felul acesta se află în faţa următoarei dileme: Ce să facă? Copilul nu poate îndeplini simultan ambele condiţii, adică să se joace în noroi şi, totodată, să rămână curat, aşa că n-are nicio soluţie pentru a-i face mamei pe plac. Orice va face, va da greş! Dacă mama ar comunica în acest mod contradictoriu cu el, relaţia ar intra într-un impas, iar copilul s-ar stresa, ar deveni confuz şi cuprins de îndoieli. Pe termen lung, un asemenea comportament poate altera starea de sănătate a celor din jur.

Avi Grinberg, fondatorul metodei terapeutice ce-i poartă numele, ilustrează, într-un videoclip[24], această stare de anxietate, trăită pe termen lung, prin situaţia-limită a unui animal care este urmărit de un leu. în mod normal, urmărirea se sfârşeşte rapid, cu rezultatul cunoscut. Dacă însă acel animal supravieţuieşte vânătorii, el are putinţa să-şi proceseze şocul produs, să se destindă şi să se consacre apoi traiului curent. Dar dacă leul îşi continuă hăituiala o zi întreagă, nelăsând prada să se odihnească, aceasta nu mai este capabilă să-şi gestioneze o experienţă atât de intensă. Spaima de durată ţine prea mult, este prea puternică şi prea extenuantă.

în mod similar se petrec lucrurile şi în cazul copiilor. Dacă sunt expuşi unor episoade îndelungate de anxietate, se retrag în sinea lor şi se detaşează de corporalitatea lor, pentru a nu mai simţi acest stres de durată. Se închid deci în universul lor interior.

Ce se întâmplă de fapt după ce în copilărie aţi trăit vreme îndelungată o experienţă anxiogenă, iar acum v-aţi maturizat şi aţi întemeiat o familie?

Adulte fiind, de fiece dată când circumstanţele vă readuc în memorie anxietatea din perioada copilăriei (copilul sau partenerul fiind factorul declanşator), voi nu mai puteţi face distincţia între anxietatea din trecut şi cea încercată acum, la vârsta maturităţii. Pentru voi, vechea anxietate se reactualizează, revine în prezent.

Iar consecinţa este că evadaţi din prezent şi trăiţi doar în mintea voastră.
S-ar putea ca, într-o atare eventualitate, să încercaţi să vă schimbaţi copilul sau să-l controlaţi, aşa încât să nu mai suferiţi de pe urma vechii anxietăţi. Aţi putea decide, de pildă, că cel mic nu mai are voie singur în bucătărie. Sau veţi dori ca partenerul vostru să nu mai iasă singur în oraş, fiindu-vă teamă că, rămânând cu copilul, riscaţi să încercaţi nişte senzaţii dezagreabile pe care nu vi le doriţi.
Nu vă mai este permis să fugiţi de voi însevă.
Consecinţa acestui comportament evitant ar fi că toate persoanele apropiate ar trebui să trăiască limitele definite de anxietatea dumneavoastră. Aşa cum aţi fost şi voi silite să trăiţi între graniţele impuse de părinţii voştri. Se cere notat că, în definitiv, există o deosebire decisivă între copilul şi partenerul vostru: copilul va trebui să îndure acest mod de viaţă, în schimb partenerul vă poate părăsi, atunci când constată că preţul convieţuirii cu voi este, pentru el, prea ridicat.
Pentru a ieşi din acest cerc vicios, va trebui să preluăm noi însene răspunderea pentru cele ce se petrec în corpul nostru, pentru energia reţinută şi reprimată în organism. Este treaba noastră să găsim o cale constructivă de a ne elibera de preaplinul afectiv, prin ancorarea în realitate, în loc să rămânem prizonierele vechilor noastre reacţii ce ne duc mereu în trecut şi în realitatea sa consumată. Prin urmare, nu vă mai este permis să fugiţi de voi însevă. în calitate de adulte, trebuie să intraţi într-un dialog cu corpul vostru. Trebuie să vă percepeţi reacţiile corporale, în aşa fel încât energia să curgă din nou liber. Vă aflaţi deja în posesia unui spaţiu propriu, aveţi o locuinţă proprie, îngăduiţi minţii voastre să se întoarcă acasă! Sunteţi doar adulte. Nu mai sunteţi la cheremul altora. Puteţi deveni ceea ce vreţi să fiţi! Ce sfat v-ar da iubirea în situaţia de faţă?

Metoda P.A.S.S.I.O.N

Abordarea P.A.S.S.I.O.N, concepută de Avi Grinberg, schematizează un plan referitor la modalitatea în care vă puteţi gestiona suferinţele, anxietatea şi alte sentimente nefaste. Noi,

îndeobşte, înclinăm să evităm această categorie de senzaţii. Atât pe ale noastre, cât şi pe cele ale apropiaţilor. Le reprimăm, deşi acestea reprezintă părticele din existenţa noastră. Presiunea cheltuită pentru reprimarea lor produce însă un efect contrar de acelaşi ordin de mărime. Cheltuim o groază de energie ca să ne reprimăm frica şi durerea. Dar în felul acesta corpul nostru n-are cum să proceseze acea energie, ea pierzându-se fără sens în actul reprimării. în loc să procedaţi aşa, Grinberg[25] vă propune, când sunteţi excedate de anxietate, durere sau de alte senzaţii neplăcute, să întâmpinaţi acele momente şi să le gestionaţi după cum urmează:

• Pay attention[26]: când vă străbate vreo senzaţie neplăcută, observaţi-o cu atenţie, în loc să vă sustrageţi, din reflex, acelei situaţii, adică în loc să fugiţi de sine.

• Agree[27]: acceptaţi, în forul vostru interior, senzaţiile care apar — fie durere, fie anxietate.

• Strengthen[28]: intensificaţi-vă şi mai mult aceste experienţe corporale. Exageraţi efectele fenomenului care, în acea clipă, se derulează în corpul vostru. Aveţi posibilitatea să vă încordaţi, în chip conştient, tot trupul, încordaţi-vă, pentru ca trupurile voastre să devină tari şi rigide, precum scândurile. Păstraţi vreme de câteva secunde starea de tensiune musculară, apoi relaxaţi-vă. Conştientizaţi-vă starea corpului. Repetaţi de câteva ori operaţiunea până ce simţiţi că v-aţi mai liniştit. Dacă beneficiaţi de mai mult timp, puteţi încerca şi „relaxarea musculară progresivă” a lui Edmund
Jacobson, în cursul căreia se cere să încordaţi, în chip conştient, fiecare grup de muşchi, iar apoi, din nou, să-i destindeţi. în vreme ce un grup de muşchi este încordat, ceilalţi rămân destinşi. în felul acesta, puneţi, treptat, la lucru toată musculatura. De fiecare dată, tensionarea e bine să dureze circa cinci secunde, în timp ce pauza de relaxare, câte zece. Puteţi încorda şi diferitele zone ale feţei, apoi să le destindeţi şi să conştientizaţi efectul obţinut: zonele ochilor, sprâncenelor, frunţii, buzelor, limbii... Online veţi găsi instrucţiuni detaliate asupra acestui exerciţiu.

• Stop: acesta este momentul magic al procedurii, când încetaţi brusc să vă mai încordaţi şi vă destindeţi muşchii.
• Inhale and exhale[29]: Inspiraţi adânc şi expiraţi de câteva ori tot aerul din plămâni, pentru ca diafragma să intre în mişcare, iar energia voastră blocată să se poată disipa, scurgându-se din organism. Pe această cale, senzaţia neplăcută, ce-i drept, se resimte la nivelul corpului vostru, însă tinde să se disipeze, în loc de a rămâne blocată în voi.
• Open up[30]: Intraţi în faza de relaxare. Se poate întâmpla să simţiţi furnicături, pişcături, tremor. Toate sunt manifestări energetice.

New[31]: Descoperiţi noi căi şi mijloace şi rămâneţi receptive la noutăţi şi deschise faţă de experienţele insolite

.Exerciţiu: O zi lipsită de anxietăţi

Aveţi cumva visuri pe care, de frică, nu le duceţi la împlinire? îi interziceţi copilului unele lucruri doar fiindcă sunteţi anxioase, şi nu fiindcă ar fi periculoase pentru el? Cultivaţi relaţii toxice, deoarece vă este teamă de schimbări?

Am dori, cu mare plăcere, să vă invităm la visare. Cine sunteţi voi, de fapt, dacă vă eliberaţi de aceste spaime? Dacă ar exista o singură zi în care să nu vă fie teamă de nimic, ce-aţi face în ziua aceea? Ce-aţi face în mod diferit decât de obicei?

Reflectaţi pe îndelete la fiecare întrebare şi idee în parte şi aveţi răbdare până găsiţi răspunsul mulţumitor.

- Pe parcursul unei zile eliberate de anxietăţi, la ce aţi tinde să vă gândiţi?
- Cum ar arăta acea zi? Descrieţi-o mental.
- Cum v-aţi plănui acea zi? Ce faceţi după trezire?
- Cu cine aţi vorbi şi ce cuvinte aţi spune?
- Ce oportunităţi vă deschide acea zi specială, lipsită de spaime?
- Aţi avea curajul să experimentaţi o asemenea zi? De ce nu?
- Ce pas sunteţi decise să faceţi astăzi pentru a scăpa de anxietate şi pentru a dobândi încrederea de sine?

Vizualizări de acest fel, în care utilizăm puterea imaginaţiei noastre, sunt căi prin care vă puteţi proiecta mental în anumite situaţii şi prin care puteţi vedea ce senzaţii apar în acea conjunctură ipotetică. Prin aceste vizualizări puteţi afla, în deplină siguranţă, cum ar reacţiona corpul vostru la anumite situaţii:
- Ce schimbări interioare simţiţi când derulaţi în faţa ochilor minţii o scenă în care sunteţi implicată într-o convorbire, în cursul căreia vă exprimaţi cât se poate de liber?
- Cu cine vorbiţi? Ce spuneţi? în ce manieră vă exprimaţi?
- Cum reacţionează interlocutorul? Ce impresie vă face reacţia sa?
- Nu cumva frica vrea să se încuibe din nou în voi?
- Cu ce oameni vă închipuiţi că ar fi plăcut să conversaţi liber şi ce persoane vă inhibă?
Puteţi să vă întrebaţi cu îngăduinţă: „Eu ce-mi permit să fac?”
Sau: „La ce mi-am permis să mă gândesc pe ziua de azi?”
Gândiţi-vă la faptul că astăzi nu încercaţi senzaţia de teamă! încercaţi, chiar dacă ştiţi că e doar un exerciţiu.

Worst-Case-Scenario[32]: Cum să vă învingeţi temerile

Ideea e următoarea: să ne gândim la consecinţele care ar putea să se producă în caz că vom cuteza să întreprindem un anumit lucru; să trecem repede în revistă obstacolele aparent de netrecut şi să ne reconsiderăm apoi aşteptările
temătoare. Antreprenorul şi autorul american Timothy „Tim” Ferriss[33] recomandă să ne considerăm anxietatea drept amic şi indicator. Adesea, în loc să ne indice acele acţiuni la care să renunţăm, anxietatea ne îndreaptă atenţia asupra acelor aspecte de care ar trebui să ne ocupăm:
„Cele mai bune rezultate obţinute de mine de-a lungul vieţii, cele mai reuşite momente au apărut după ce mi-am pus o întrebare simplă: «Ce s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz posibil?». E un lucru valabil mai ales pentru spaimele copilăriei. Examinaţi, într-un cadru analitic, capacităţile cu care sunteţi dotat şi comparaţi-le cu vechile anxietăţi. Apoi îndreptaţi-vă atenţia către marile dumneavoastră visuri”[34].

Aşadar gândiţi-vă la o dorinţă arzătoare sau la ceva la care râvniţi în mod deosebit şi procedaţi după cum urmează:

- Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă întreprind cutare acţiune? Ce mi se poate întâmpla în cel mai rău caz dacă îmi împlinesc această dorinţă şi merg în direcţia sugerată de ea?
- Ce-aş putea face pentru a evita ce-i mai rău sau pentru a reduce probabilitatea producerii unor efecte negative majore?
- în cazul cel mai rău, ce-aş putea face pentru a remedia situaţia sau, cel puţin, pentru a-i diminua o parte cât de mică din efectele negative? La cine aş putea apela pentru ajutor? Există oare cineva care, în trecut, fiind confruntat cu o atare situaţie, să fi reuşit să găsească o soluţie?
- Care ar fi avantajele dacă totuşi aş încerca să fac acel lucru de care mă tem?
- Care ar fi preţul (de natură emoţională, fizică, financiară...) pe care ar trebui să-l plătesc în caz că nu voi acţiona şi nu voi schimba situaţia actuală? în această ipoteză, cum va arăta viaţa mea peste şase luni, un an sau zece ani?

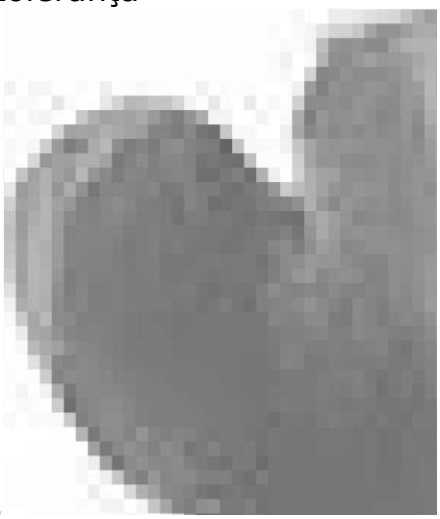
Utilizaţi-vă anxietatea ca mijloc de orientare, ca pe o busolă interioară şi încetaţi să o mai combateţi. Acceptaţi-o, în loc ca, temându-vă de anxietate, să trăiţi cu convingerea că sunteţi incapabile să acţionaţi. Şi copilul vostru va observa modul în care vă gestionaţi anxietatea, când o lăsaţi să vă domine ori dacă, în situaţii-limită, vă

regăsiţi motivaţia iubirii. Şi acesta reprezintă un model „educativ”

.Cum să rămânem în zona „verde”: fereastra voastră de tolerantă

Ştiţi deja că atunci când sunteţi cuprinse de furie, accesul durează nouăzeci de secunde. Şi aţi mai dobândit şi abilitatea de a discerne dacă acţiunile voastre sunt motivate de dragoste sau de anxietate. Ce se întâmplă însă atunci când creierul vostru derulează, în mod continuu, procesul de înfuriere în organismul vostru? Dar atunci când acţionaţi mânate mereu de frică, fiindcă sunteţi setate pe modul „anxios”? Ce se întâmplă dacă treceţi prin aceste stări nu doar câteodată, în zilele mai proaste, ci în permanenţă şi în fiecare dintre relaţiile voastre

cu copiii şi cu alţi apropiaţi? în acest caz a venit vremea să deveniţi conştiente de marja voastră scăzută de toleranţă la stres şi să vă lărgiţi, treptat, „fereastra voastră de toleranţă”



.

Informaţii: The Window of Tolerance

Conceptul de „window of tolerance” (fereastră de toleranţă) a fost stabilit de către psihiatrul american Daniel J. Siegel şi este folosit în determinarea şi descrierea gradului de excitabilitate al unui

individ: în spaţiul acelei marje de toleranţă aveţi acces la resursele şi capacităţile voastre, putând concepe comportamente alternative. în consecinţă, vă puteţi configura în mod conştient un „aici-şi-acum”, puteţi procesa informaţii şi reacţiona pe baza lor. în limitele „ferestrei de toleranţă”, vă simţiţi bine şi sunteţi în situaţia de a reflecta şi asupra altor aspecte, pentru a menţine contactul şi cu cei apropiaţi.

Imaginaţi-vă că staţi pe o canapea comodă unde vă odihniţi cu plăcere. în faţa ei se află un perete şi o fereastră. Priviţi pe fereastră, soarele îşi aruncă razele asupra voastră şi vă încălzeşte în mod agreabil. Vedeţi plaja, auziţi vuietul mării şi cerul albastru vă încântă. Aerul are un iz uşor sărat, iar voi respiraţi adânc şi surâdeţi. Sunteţi mulţumită.

Ceea ce ochii minţii vă dezvăluie cu atâta precizie în starea voastră de relaxare este acea „window of tolerance”, marja voastră de toleranţă la stres. O senzaţie, o viziune pentru care nu e nevoie să plecaţi în vacanţă. Puteţi respira. Sunteţi destinsă, dar nu obosită, sunteţi prezentă, dar nu simţiţi teamă. Dispoziţia voastră este consonantă cu această imagine, aşa că vă aflaţi în limitele marjei de toleranţă, sunteţi în zona „verde”. Totul este perfect!

Marja (fereastra) de toleranţă diferă de la om la om. Se modifică în cursul vieţii noastre graţie trăirilor şi experienţelor parcurse. Chiar dacă sunteţi de la natură o fiinţă destinsă şi beneficiaţi de o marjă largă de toleranţă, făcând faţă tuturor provocărilor posibile, presiuni neaşteptate pot influenţa totuşi limitele voastre. Marja nu este fixă, ci este supusă permanent prefacerilor.

HIPERACTIVARE în această stare, sunteţi foarte tensionate, extrem de iritate sau vă pierdeţi controlul.

DEREGLARE în cuprinsul acestui areal vă simţiţi tensionate, cumva incitate sau iritate. Senzaţiile nu vă scapă cu totul de sub control, însă nu vă simţiţi bine.

WINDOW OF TOLERANCE în limitele marjei este plăcut, vă simțiți bine şi vă aflaţi în situaţia de a vă gestiona, în mod conştient şi responsabil, provocările pe care vi le rezervă viaţa.

DEREGLARE în acest areal începeţi să vă închideţi în voi, sistemele nu mai funcţionează. Sunteţi pasive şi obosite. Senzaţiile nu vă scapă cu totul de sub control, dar nu vă simţiţi tocmai bine.
HIPERACTIVARE Acum, vă simţiţi absente, golite de emoţii, ca şi cum aţi fost îngheţate sau anesteziate — atât corporal, cât şi mental. în această stare, nu mai puteţi lua decizii, corpul este cel care preia controlul.
Stări de excitabilitate înăuntrul – în afara „ferestrei de toleranţă”[35]
Traumele sau situaţiile de tip „dublă constrângere” din copilărie pot avea, de pildă, implicaţii majore asupra ferestrei voastre de toleranţă. în cazul cel mai rău, o va îngusta drastic. Având o marjă îngustă de toleranţă, este dificil să vă menţineţi calmul şi concentrarea. Simplele fleacuri ar putea să vă dezechilibreze emoţional, creându-vă senzaţia că „ameninţarea” pândeşte din orice ungher. O marjă îngustă vă limitează existenţa şi vă afectează capacitatea de a stabili legături cu ceilalţi. în caz că alunecaţi în zona gri (a dereglării) sau de-a dreptul în cea roşie (a hiperactivării), nu mai sunteţi
capabile să discerneţi lucrurile în chip conştient, iar capacitatea de a întrevedea alternative de acţiune tinde către zero. Creierul vostru trece pe pilot automat, iar voi vă pierdeţi echilibrul emoţional. în loc să abordaţi în mod activ o situaţie dificilă, lucrurile se vor desfăşura, în faţa ochilor voştri, cu de la sine putere. Vă transformaţi în spectatoare neputincioase, care ori devin agresive, ori se retrag sau se rigidizează, ajungând să se întrebe în final: „Oare ce s-o fi petrecut?”
în viaţa de zi cu zi, majoritatea oamenilor reuşesc să se reechilibreze afectiv, prin forţe proprii. însă când stresul creşte, de pildă cu prilejul angajării într-o slujbă nouă sau la venirea pe lume a încă unui copil în familie, sistemul vostru nervos este copleşit. Atunci vine clipa în care trebuie să ne maturizăm. E nevoie de noi resurse care să absoarbă grijile suplimentare. Asemenea situaţii reclamă identificarea de noi căi de „depresurizare”, capabile să dreneze stresul acumulat, îngăduind totodată şi lărgirea ferestrei personale de toleranţă.

Putem deveni nişte modele de viaţă pentru copiii noştri numai dacă trăim în limitele marjei noastre de toleranţă la stres. Deoarece, dacă vă veţi mişca permanent în afara acesteia, fie veţi apela la urlete, fie veţi suferi o cădere psihică. Ambele variante n-au nimic de a face cu gestionarea emoţiilor şi vă dăunează atât vouă, cât şi relaţiilor cu copiii voştri, afectându-le evoluţia.

Copiii nu-şi permit luxul de a fi mai fericiţi decât părinţii lor:

Copiii nu-şi permit luxul de a fi mai fericiţi decât părinţii lor. Pentru aceasta, ar trebui, la început, să-şi lărgească marja de toleranţă, ceea ce ar însemna să o „depăşească" pe cea a părinţilor. Copiii însă se tem de o astfel de detaşare de părinţi, căci ataşamentul faţă de ei le este esenţial pentru supravieţuire. Faptul este un dat psihologic. De aceea ei rămân la nivelul deprins de la părinţi.

Problematica „ieşirii de sub tutela părintească" induce omului o sfâşiere între două intenţii discordante: „Vreau să fiu pe placul părinţilor!" versus „Vreau să fiu aşa cum sunt!". Această dilemă îi preocupă pe oameni chiar şi după ce au atins maturitatea şi au, la rândul lor, copii. Abia atunci vor deveni vizibile implicaţiile netăierii cordonului ombilical, ceea ce va influenţa inclusiv relaţia cu propriii copii sau cu partenerul de cuplu.

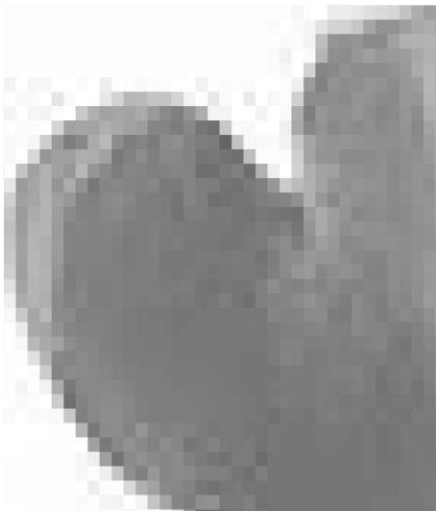
Dacă vă regăsiţi în aceste descrieri, e clar că va trebui să creşteţi şi să vă lărgiţi marja de toleranţă, pentru a putea relaţiona cât mai conştient cu cei din jur, indiferent că e vorba de partener, copii sau proaspeţii bunici, care e puţin probabil să-şi fi lărgit în ultima vreme „fereastra de toleranţă". Să vă cunoaşteţi propria biografie nu este suficient pentru a vă rezolva problema. Dar e un lucru dacă vreţi să vă înţelegeţi pe voi înşevă.

în continuare, vom oferi informaţii suplimentare despre relaţiile voastre şi despre cum le puteţi configura în mod conştient.

Coreglarea, autoreglarea şi reglarea externă

Creierul este un organ social. Acesta învaţă prin interacţiunile cu alţi oameni. Fereastra de toleranţă este supusă unor permanente prefaceri, însă perioada copilăriei este decisivă pentru modul în care veţi stabili relaţii, veţi tolera stresul şi veţi nutri diverse aşteptări de la viaţă. Psihoterapeuta britanică Sue Gerhardt notează, în cartea ei Puterea dragostei părinteşti, că mulţi nu realizează contribuţia esenţială a primelor experienţe trăite de sugar asupra personalităţii adultului de mai târziu: „în copilăria timpurie, avem primele trăiri şi învăţăm cum să le gestionăm; începem să ne ordonăm experienţele într-un mod care va influenţa major comportamentul nostru ulterior şi capacităţile noastre cognitive”[36]. Această

perioadă cu un impact neobişnuit de puternic este — după cum spunea neurologul american Doug Watt — „de neuitat şi de neamintit”. Vă influenţează comportamentul şi aşteptările, deşi, în mod conştient, nu se poate rememora conţinutul acelui stadiu de evoluţie, din pricina faptului că tiparul experienţelor afective pe care-l deprindeţi atunci este dificil de descifrat, deşi pare la îndemână. Totuşi descifrarea este posibilă



!

Informaţii: Coreglarea emoţională

Atunci când vine pe lume, copilul n-are sistemul nervos complet dezvoltat. Are nevoie de cel puţin încă o persoană de referinţă, de un „uter extern”, care să-l ajute în gestionarea emoţiilor prin intrarea în rezonanţă cu el şi prin oglindirea emoţiilor sale. Reuşita acestei operaţiuni depinde de satisfacerea unor condiţii: figura de ataşament trebuie să fie suficient de abilă în gestionarea emoţiilor în condiţii de presiune şi, în plus, nu trebuie să se lase contaminată de dispoziţia copilului. Dami Charf afirmă că, prin coreglare, se înţelege stabilirea „unui acordaj profund între persoana de referinţă şi copil”. Ea adaugă: „Dăruirea totală a părinţilor faţă de copil îi dă acestuia de înţeles că ei sunt, în chip necondiţionat, alături de el, că-i percep şi-i iau în serios durerile; de-abia această atitudine interioară face posibilă coreglarea

afectivă. Rareori reuşeşte când părinţii au alte priorităţi, când sunt enervaţi sau iritaţi". Capacitatea de autoreglare se dezvoltă la cei mici începând de la trei-patru ani, iar o legătură reuşită cu cei dragi, precum şi o grijă afectuoasă din partea acestora contribuie la dezvoltarea autoreglării[37].

După cum afirmasem anterior, atunci când vine pe lume, copilul nu poate să- şi regleze singur emoţiile. Sistemul nervos al persoanei de referinţă este deja „programat" să potolească (să regleze) sau să stimuleze, după nevoie, afectele sugarului. Toate reacţiile copilului care ies din cadrul marjei de toleranţă la emoţii necesită coreglare din partea părinţilor.

Atunci când vine pe lume, copilul nu poate să-şi regleze singur emoţiile.

Coreglarea funcţionează numai când voi, ca mame, sunteţi capabile să vă autoreglaţi emoţiile. Aţi deprins deja acest lucru? Părinţii voştri erau capabili să se autoregleze? Sau, în cazul vostru, operaţiunea a decurs invers? Nu cumva voi aţi fost acelea care aţi fost nevoite să vă învăţaţi mamele cum să-şi gestioneze emoţiile? Măsura în care sunteţi în stare, în calitate de persoane adulte, să vă autoreglaţi depinde tocmai de ce aţi învăţat în copilărie.

Copiii, când vin pe lume, nu sunt „complet dotaţi". Multe sisteme din organismul sugarului sunt incomplete şi se dezvoltă numai în urma contactului cu ceilalţi oameni. în primele luni de viaţă, organismul infantil are nevoie de stimulare. Iar domeniul normal al excitabilităţii fiziologice trebuie echilibrat prin aport extern atunci când apare o hipo- sau hiperactivare. Sue Gerhardt notează în acest sens:

„Copiii mamelor depresive se deprind cu un nivel subnormal de activare şi se obişnuiesc cu absenţa emoţiilor pozitive. Copiii mamelor cu predispoziţie spre iritare, după câte se pare, se învaţă cu o stare curentă de hiperactivare şi învaţă că emoţiile se pot inflama din nimic şi că nici ei înşişi, nici orice alte persoane n-au cum să prevină asemenea situaţii. (Ori încearcă să gestioneze situaţia printr-o detaşare completă de emoţii.) Când au parte de receptivitate, bebeluşii se vor aştepta ca cei din jur să răspundă la

emoţiile lor şi să-i ajute să-şi readucă la un nivel acceptabil starea de activare (excitabilitate); mulţumită experienţei acumulate prin observarea modului în care alţii le reglează astfel emoţiile, copiii vor învăţa să se autoregleze”[38].

Fereastra voastră de tolerantă a emoţiilor si

ataşamentul deficitar

Din analiza actuală a relaţiilor noastre cu ceilalţi, putem trage concluzii privind perioada timpurie a vieţii noastre. Nou-născuţii sunt destinaţi unei coreglări din partea persoanelor de referinţă. Dacă semnalele transmise de sugar sunt, aşadar, ignorate, dacă nu primeşte un răspuns afectuos la ţipetele
şi plânsetul său, pentru moment este cuprins de teamă şi intră în panică, până ce, în final, adoarme epuizat. Copiii care adorm astfel sau care amuţesc brusc nu încearcă o stare paşnică de spirit, ci întrerup legătura cu mediul şi se resemnează.
Primele experienţe relaţionale vor avea implicaţii majore asupra modului în care se configurează imaginea de sine a copilului. Din aceste experienţe, va deduce dacă este iubit şi dacă şi-a dobândit un loc pe lumea aceasta. De exemplu, experienţele relaţionale afectate de un contact uman redus sau caracterizate printr-un grad înalt de excitabilitate sunt traumatice pentru cel mic. în acest ultim caz, copilul va recepta mult prea mulţi stimuli ca fiind stresanţi. Fereastra sa de toleranţă va fi îngustată din cauza rănilor timpurii, provocate, de pildă, de un deficit de empatie din partea îngrijitorilor. Ia naştere, în felul acesta, un sentiment preeminent de singurătate. Pentru a se regla emoţional, mulţi dintre cei supuşi în copilărie unui asemenea tratament vor avea nevoie, în viaţa matură, de un ajutor extern. (Sex, alcool, statul exagerat la televizor.) Sau vor transfera asupra altora răspunderea propriei reglări afective; în consecinţă, se vor aştepta ca partenerul sau copiii lor să le ghicească gândurile şi să-i elibereze de povara stresului. Acestor inşi le lipseşte capacitatea de autoreglare şi au nevoie de o „reglare externă”, pentru a nu-şi

pierde echilibrul emoţional sau pentru a nu ieşi din fereastra de toleranţă. Celor care au trecut prin aceste probleme în copilărie le va fi greu să se simtă fericiţi sau să-şi conserve în sinea lor, o vreme mai îndelungată, sentimentul de fericire.
Pentru ca un om să sufere consecinţe de natură traumatică şi să trăiască după tipare distructive, nu este necesar ca el să fi trăit vreun eveniment unic, colosal sau de mare amplitudine. Pentru a vă înţelege mai bine pe voi însevă, este bine de reţinut că metodele educaţionale dominante, aplicate în ultimele decenii, au fost de ajuns pentru a vă afecta sistemul nervos, nelăsând niciun loc pentru relaxare şi calmare.

Cortexul frontal vs amígdala: Când creierul vostru este supus stresului

Ce se întâmplă când creierul vostru este supus stresului? în situaţii împovărătoare, căderi din starea raţională, adaptabilă şi orientată către soluţii (localizată în lobul frontal al cortexului) înspre regiunile „inferioare" ale creierului vostru[39]. în aceste regiuni veţi întâlni tiparul după care aţi fost crescut în propria copilărie, pe care — graţie intensităţii şi exerciţiului îndelungat — îl aplicaţi în mod automat şi astăzi. Singura cale de a nu „cădea", în mod obligatoriu, în acel tipar este autoobservarea. Aşadar se cere încă o dată în plus să percepeţi, să simţiţi şi să acceptaţi. Şi asta pentru a vă gestiona emoţiile. Şi în fond nu e rău dacă de-abia acum, la maturitate, ajungeţi să învăţaţi lucrurile pe care, în copilărie, n-aţi avut ocazia să le deprindeţi.
Până şi în ziua de azi mai vedem familii care vor să evite apariţia anumitor emoţii: părinţii se chinuie, de pildă, să întreţină buna dispoziţie a copiilor, iar emoţiile negative, precum furia şi durerea, sunt degrabă ascunse. Aşa se face că, după o căzătură dureroasă, copiilor li se refuză exprimarea durerii sau emoţiile lor sunt minimalizate. Enunţuri de genul „Pieile Roşii nu cunosc durerea!" sau „Nici măcar nu doare!" sunt utilizate în continuare. Emoţiile însemnate nu îşi mai găsesc niciun loc, aşa încât copiii nu pot învăţa gestionarea sănătoasă a emoţiilor.

Numai când se admite existenţa întregii game de emoţii copiii vor putea să înveţe să le gestioneze.

Numai când se admite existenţa întregii game de emoţii şi li se alocă un spaţiu suficient de manifestare copiii vor putea să înveţe cum să le gestioneze. Dacă trec singuri prin episoade de mânie, furie sau spaimă, aceste emoţii vor dispărea fără ca ei să înveţe ceva. Dacă însă adulţii îi însoţesc cu tandreţe în trăirea acestor emoţii, copiii vor învăţa despre ei înşişi şi vor înţelege că li se îngăduie să fie aşa cum sunt ei.

Dacă adulţii le dau de înţeles copiilor care se lovesc şi au dureri că situaţia nu-i chiar aşa de rea, afirmaţia persoanei de referinţă nu va coincide cu trăirile reale ale copiilor. Cei din urmă vor sesiza o contradicţie şi se vor întreba: „Nu cumva mă înşală simţurile?”

Dacă v-aţi numărat printre acele copile ale căror simţăminte au fost negate, odată ajunse acum la maturitate şi devenite mame, vă va veni greu să suportaţi lamentările copiilor voştri. în cazul acceselor de furie ale copilului, veţi aluneca direct în modul „luptă-sau- fugi”, fiind supuse unui stres teribil. Respiraţia vă va deveni sacadată şi gâfâitoare, încordarea trupului va creşte şi veţi pierde contactul cu sine.

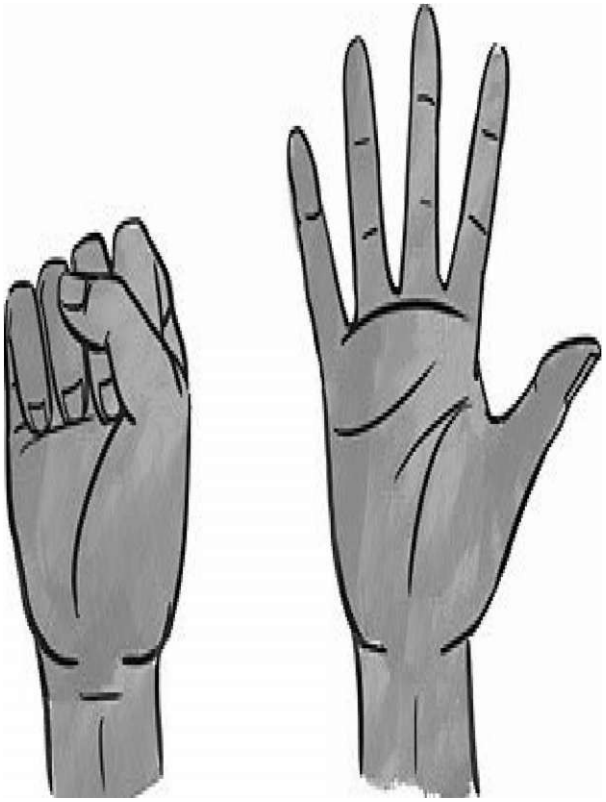
Am mai menţionat aceste lucruri: într-o astfel de stare este imposibil să vă ajutaţi în mod afectuos copilul atunci când are nevoie de voi şi să fiţi prezente pentru el. Legătura de ataşament se rupe. în cartea sa Nu vă fie frică de lacrimile bebeluşului, Thomas Harms formulează plastic această idee: este ca şi cum paznicul de far, care ar fi trebuit să îndrume şi să ofere siguranţă micii corăbii scuturate de furtună, ar stinge brusc lumina din turn şi ar pleca în vacanţă[40].

Dacă veţi porni în căutarea motivelor pentru comportamentul vostru şi pentru reacţiile voastre puternice, veţi descoperi eventual că aveţi de luptat cu nişte vechi „probleme nerezolvate”, după cum le numeşte Dan Siegel. Problemele nerezolvate pe care le târâţi după voi vă pot cauza, în permanenţă, probleme. Atari chestiuni vă pot răpi flexibilitatea în relaţia cu copilul, cu partenerul, cu voi însevă; atunci când propriile voastre experienţe, în situaţii de stres, sunt atât de copleşitoare, încât nu vă puteţi

supraveghea copilul şi nu vă puteţi percepe semnalele trimise de propriul corp, acest fapt vă va împiedica să acţionaţi într-un chip autentic. Veţi fi deci captive în tipare de reacţie învăţate în copilăria voastră şi veţi întreprinde aceleaşi şi aceleaşi demersuri infructuoase şi frustrante pentru toţi cei implicaţi.

Pentru a înfăţişa într-un chip mai expresiv diferenţa dintre comportamentul matur şi centrat pe soluţii, respectiv cel automat, axat pe vechile tipare, Siegel apelează la imaginea unei mâini deschise şi a uneia strânse în pumn. Imaginea mâinii se vrea un simbol al reacţiilor creierului uman şi doreşte să arate când suntem „luate de val” (mâna deschisă) şi ajungem să nu ne mai adaptăm în mod conştient prezentului, să renunţăm la acţiunea chibzuită. (Mâna strânsă.

)



Dacă priviţi mâna strânsă, potrivit lui Dan Siegel, lobul frontal s-ar afla în dreptul unghiilor. Această zonă cerebrală se dezvoltă integral abia în jurul vârstei de douăzeci de ani; atunci deveniţi capabile să reflectaţi asupra condiţiei voastre, asupra voastră, precum şi asupra acţiunilor întreprinse de voi. Cortexul frontal poate procesa, de exemplu, concepte logice şi legate de temporalitate. Dacă îi spuneţi unui copil de trei ani: „Gândeşte-te mai bine la ce ai făcut!", cerinţa nu doar că afectează legătura dintre voi şi copil, dar este total neadecvată şi faţă de stadiul de dezvoltare cerebrală al copilului. Chiar şi enunţurile de genul „Dacă mănânci prea multă ciocolată, îţi vei strica dantura!" depăşesc puterea de înţelegere a creierului unui copil. El nu este încă în stare să proceseze asemenea conexiuni logice.

în interiorul palmei desfăcute se găsesc nucleul amigdalei şi sistemul limbic. în această zonă a creierului se adună datele venite de la organele de simţ; creierul le filtrează şi încearcă să discearnă dacă mediul oferă siguranţă sau este ostil. Aici se stochează emoţiile, ca şi trăirile primilor şase până la zece ani de viaţă. în egală măsură, tot aici sunt „înmagazinate" toate percepţiile primilor ani de existenţă ai individului. Cele conştiente, dar şi cele inconştiente. Copil fiind, cum aţi reacţionat la stres? Cum v-aţi adaptat în familia de origine, în vederea supravieţuirii? Ce definiţie îi daţi iubirii şi cum v-o reprezentaţi? Ce înseamnă pentru voi ideea de a întreţine o relaţie? Toate acestea sunt stocate automat în acea zonă. Nu în ultimul rând, din acelaşi motiv, exemplul pe care-l dăm copiilor se relevă a fi mult mai important decât ceea ce le oferim sub formă de îndemnuri.

Amigdala nu poate face distincţia între pericolul social şi cel real.

Aici apare următoarea problemă: amigdala nu poate face distincţia între pericolul social şi cel real. Un pericol real este, spre exemplu, dacă mingea se rostogoleşte în stradă, iar copilul vostru aleargă după ea. Vorbim despre existenţa unui pericol social atunci când afirmaţiile unui individ ne provoacă o stare de indispoziţie sau dacă ne vedem copilul cum se trânteşte pe jos şi urlă în centrul comercial unde ne facem cumpărăturile. (Ambele

situaţii vă scot emoţiile din perimetrul ferestrei de toleranţă.) în primul caz, cel al pericolului real, este bine şi important ca voi, sub control cerebral, să acţionaţi spontan. în caz de pericol, nu stăm să reflectăm (cu „pumnul strâns") la ce avem de făcut. Automat, cădem în zona de competenţă a „mâinii deschise" şi acţionăm automat aşa cum ne cere situaţia. Confruntate cu un pericol social, adică uitându-vă la copilul vostru cum urlă, nu mai este necesar să acţionaţi în mod precipitat. Totuşi creierul vă îndeamnă să luaţi rapid decizii, iar voi spuneţi şi faceţi anumite lucruri pe care nu le-aţi săvârşi dacă v-ar „funcţiona" normal creierul. Prin urmare, nu acţionaţi în chip conştient, nu sunteţi „în apele voastre" şi aţi pierdut contactul cu sine. Nu vă conştientizaţi reacţiile, ci treceţi pe „pilot automat".

Ce bine ar fi dacă ar exista un beculeţ roşu care să se aprindă atunci când, în situaţiile stresante, creierul frontal se „deconectează". Explicaţiile ar fi atunci superflue, cei din jur ar fi avizaţi asupra situaţiei, iar noi am putea acţiona, în chip spontan, aşa cum ne vine: am urla, am înjura, am ocărî, am bate din picior, am tropăi, am plânge, am ceda nervos, ne-am ieşi din pepeni ş.a.m.d. Numai că asemenea beculeţe roşii nu există şi, de aceea, este extrem de important să învăţăm să spunem „Stop!", stăpânindu-ne reacţiile necontrolate. Ca să ajungem aici, este necesar să ne autoobservăm. Nu cumva vă lăsaţi în voia pornirilor? Sau, din contră, puteţi constata, la modul conştient, „Sunt furioasă" şi atunci vă gestionaţi manifestările?

Copiii nu sunt capabili să se înfrâneze. Ei „pendulează" între „conştient" şi „automat", între mâna strânsă pumn şi palma desfăcută. Pendularea aceasta este extenuantă şi, totodată, contagioasă.

Aici, coreglarea emoţională intră din nou în joc. Misiunea noastră, în calitate de adulţi, este să îi reechilibrăm pe copii. Trebuie să-i asistăm, punându-le, aşadar, la dispoziţie creierul nostru „integrat", simbolizat prin acel pumn strâns, pentru a-i putea domoli sau „hiporegla". în zilele noastre, când totul se întâmplă în viteză, este într-adevăr foarte greu să ne păstrăm în permanenţă calmul şi să ne autoobservăm.

Reacţia de furie este îndreptăţită! Ea este, fără îndoială, prezentă în vieţile voastre. Totul este „cum” o exteriorizăm.

Nimeni nu poate rămâne echilibrat fără întrerupere, creierul nu poate funcţiona tot timpul la modul integrat, la fel cum nici comportamentele noastre nu sunt toate conştiente. Decisiv, în relaţia cu ceilalţi şi în alcătuirea de legături sănătoase, este momentul în care ştim să ne spunem „Stop!”. Când frustrarea vă provoacă să faceţi sau să spuneţi ceva, să lăsaţi gura să vorbească fără voi, trebuie să vă daţi seama că acesta este momentul de cotitură în care riscaţi să intraţi pe „pilot automat”. în măsura în care reuşiţi să luaţi act de direcţia în care sunteţi târâte şi să vă stăpâniţi — adică să prelungiţi incredibil de scurtul interval între apariţia stimulului şi reacţie —, vă puteţi numi manifestarea de furie şi o puteţi gestiona. Reacţia de furie este îndreptăţită! Este, fără îndoială, prezentă în vieţile noastre. Totul este „cum” o exteriorizăm. Voi aveţi a vă păstra într-o stare afectivă echilibrată, pentru a vă asista copilul în operaţiunea sa de autoreglare. în cadrul capitolului despre Planul de urgenţă C.I.A., am descris modul standard de desfăşurare a procesului şi ce posibilităţi se deschid odată ce v-aţi reglat propriile emoţii.

învăţaţi să vă cunoaşteţi fereastra de toleranţă

Puteţi să vă lărgiţi fereastra de toleranţă şi să deveniţi mai rezistente la stres. Pentru a fi în măsură să realizaţi acest lucru, se cere ca, în prealabil, să conştientizaţi situaţiile în care acţionaţi în afara zonei voastre „verzi”. Acest lucru nu este întotdeauna simplu de observat. înainte de toate, vă puteţi examina corpul în diferite situaţii:

- în ce împrejurări transpiraţi şi aveţi palpitaţii?
- Când vă vine să strângeţi din dinţi sau când simţiţi o apăsare neplăcută în piept? Nu cumva când copilul vostru încearcă să-şi impună voinţa?
- în ce împrejurări aprobaţi, cu jumătate de gură, un lucru după ce, iniţial, ca rezultat al unei reflecţii bine cumpănite, aţi decis să-l interziceţi? Nu cumva atunci când, într-un loc public, copilul se trânteşte pe jos şi vă simţiţi penibil?

Gândiţi-vă la diferitele situaţii stresante ce apar în existenţa voastră cotidiană. Cum reacţionaţi la ele? Unde v-aţi localiza reacţiile — în limitele ferestrei de toleranţă sau în afara lor

?Situaţia 1:
Situaţia 2:
Situaţia 3:

Lărgirea ferestrei de toleranţă şi ajutorul în caz de urgenţă

Particularitatea ferestrei de toleranţă este că schimbările pe care doriţi să le operaţi nu pot fi realizate decât în interiorul acestei marje de toleranţă la emoţii puternice. Dacă vreţi s-o lărgiţi, concentraţi-vă asupra centrului acestui interval în care aveţi o stare de bine. Aici, în interiorul acestei ferestre, puteţi încerca lucruri noi.

Primul pas pe care trebuie să-l faceţi atunci când vreţi să vă lărgiţi marja de toleranţă este să vedeţi cum staţi de fapt; în eventualitatea că sunteţi supuse unui stres de durată şi nu ştiţi nici măcar pe ce treaptă de toleranţă vă aflaţi, contează să încercaţi experienţe noi, de natură pozitivă, în timp ce vă aflaţi în zona voastră de confort şi nu sunteţi mânate de anxietăţi.

Restabilirea contactului cu propriul corp şi conştientizarea propriilor senzaţii pot conduce la asimilarea de noi cunoştinţe şi la lărgirea marjei de toleranţă. Aceste rezultate pot fi obţinute prin apelul la coaching şi exerciţii corporale, prin învăţarea de la alţi semeni sau chiar prin terapia traumei.

în caz că fereastra voastră de toleranţă la emoţii presante este, din cauza unor experienţe traumatice, extrem de redusă, procesul de mai sus va fi unul anevoios, deoarece este posibil ca cel mai mic contact cu semenii voştri să vă provoace o iritare pe care nu

veţi şti cum s-o gestionaţi. Chiar şi bucuria şi fericirea sunt stimuli tensionanţi, iar unele persoane trebuie, în prealabil, să înveţe a face faţă unui stres de natură pozitivă şi să-şi „fotografieze" mental aceste stări plăcute, pentru a le stoca în memorie. Nu numai emoţiile negative ne pot dezechilibra, ci şi cele pozitive. Autoreglarea afectivă, adică menţinerea între limitele marjei de toleranţă, înseamnă să învăţăm să ne calmăm, chiar şi când suntem expuse la o presiune mai puternică.

Pentru a vă simţi mai bine corpul şi pentru a rămâne prezente în aici-şi-acum, există exerciţii pe care ar trebui să le inseraţi în programul vostru cotidian. Acestea vă răpesc mai puţin de un minut şi sunt metode de destindere şi de calmare. Am dori să vă sădim în suflet obişnuinţa de a medita în mod repetat la corpul vostru şi de a-l controla în chip conştient. Sunt exerciţii pentru a lua act de corporalitatea voastră şi a putea găsi mai uşor căi de a acţiona atunci când vă loveşte valul de afecte

.Exerciţii: Simţirea conştientă a corpului prin centrare, ancorare şi mişcare

- Centrarea: Staţi drepte în stare de relaxare. Puneţi-vă o mână pe inimă şi cealaltă pe cap sau pe stomac. Inspiraţi, de câteva ori,

adânc şi calm. Permiteţi aerului să vă pătrundă mai adânc în plămâni şi simţiţi cum vi se lărgeşte coşul pieptului. Conştientizaţi prezenţa aerului din plămâni şi, la inspiraţie, permiteţi stomacului să se dilate. Apoi, expiraţi încet, lăsând aerul să vă părăsească treptat corpul şi observaţi cum s-a eliberat locul pentru volumul de aer pe care-l veţi inspira în continuare.
- Ancorarea (sau „împământarea"): Staţi drepte în stare de relaxare şi concentraţi-vă asupra picioarelor. Luaţi act de solul pe care vă sprijiniţi. Conştientizaţi faptul că vă suportă greutatea. Distribuiţi-vă greutatea pe ambele picioare şi luaţi aminte la zonele lor portante: anterioare, apoi posterioare, laterale. Mişcaţi-vă genunchii, flexaţi-i şi întindeţi-i. Distribuiţi- vă, apoi, în mod echilibrat, greutatea asupra ambelor picioare. Solul vă suportă greutatea. Voi nu trebuie să faceţi nimic special.
- Mişcarea: Păşiţi încet şi, în timpul mersului, concentraţi-vă atenţia asupra mişcării. Luaţi act de modul în care picioarele ating, în mod alternativ, solul, conştientizaţi flexările genunchilor şi ale şoldurilor, urcând în sus pe coloana vertebrală. Modificaţi viteza de deplasare şi observaţi schimbările produse la nivelul percepţiei voastre corporale.
Psihologa americană Laura Kerr a indicat o mulţime de exerciţii[41] vizând dobândirea unei stări de relaxare după expunerea la un stres puternic. Vă

prezentăm, în paginile care urmează, câteva dintre acestea

.Exerciţii: Calmarea după episoadele de stres acut
- în caz că vă simţiţi suprasolicitate: Aşezaţi-vă, cu spatele drept, într-un fotoliu şi „înfigeţi" bine picioarele în pământ, desigur, la nivel mental, sau staţi drepte. Uitaţi-vă împrejur şi numiţi, pe rând, obiectele observate.
- în caz că tremuraţi: Trageţi, de câteva ori, aer adânc în piept, respirând calm. Dacă este posibil, aşezaţi-vă într-un fotoliu sau întindeţi-vă pe o canapea şi înveliţi-vă. La unele persoane, este bine-venită şi acoperirea capului.

- în caz că aveţi senzaţia de surzenie: Apăsaţi-vă cu grijă braţele, în timp ce examinaţi mediul ambiant şi vă activaţi simţurile. Ce vedeţi, auziţi sau mirosiţi acum? Dacă vă e posibil, atingeţi obiectele din jurul vostru şi concentraţi-vă asupra actului palpării.
- în caz de palpitaţii: Abateţi-vă atenţia de la bătăile inimii, luând act de senzaţiile pe care vi le transmit picioarele. Atingeţi în chip conştient solul şi încredinţaţi-vă de faptul că pământul vă suportă greutatea. Imaginaţi-vă că aţi prins rădăcini şi că sunteţi bine ancorate în pământ.
- în caz că simţiţi pornirea de a vă răni pe voi sau de a-i vătăma pe alţii: Canalizaţi-vă energia agresivă, îndreptând-o spre un perete şi nu către o persoană. Conştientizaţi-vă tălpile, apoi îndreptaţi-vă atenţia în sus către

picioare, asupra torsului, braţelor, gâtului şi capului. Luaţi act de legătura cu pământul. Inspiraţi încet şi adânc, în timp ce vă concentraţi asupra percepţiilor voastre corporale, lăsând la o parte furia sau disperarea

.Angajamentul faţă de sine: starea mea de bine e prioritară

Vă gândiţi, cumva, la vremea când încă n-aveaţi copii? Şi nu simţiţi, cu acel prilej — cu toate că maternitatea este atât de frumoasă şi incitantă —, o fărâmă de nostalgie? Poate că, pentru voi, viaţa a fost atunci ceva mai simplă, cel puţin aşa o veţi fi simţit. Deoarece, chiar şi în situaţii de stres sau în vremuri agitate, aveaţi în grijă mult mai puţine persoane.
Legăturile implică şi îndatoriri. Dacă trăiţi singure, sunteţi datoare, în primul rând, faţă de voi însevă, precum şi responsabile

pentru o parte din comunitatea voastră. Aveţi, în aceste condiţii, spaţiu şi timp îndestulător pentru voi, pentru nevoile, dorinţele, ideile, gândurile şi planurile voastre. Dacă vă decideţi să intraţi într-o relaţie de cuplu, îndatoririle sporesc; acum nu mai este vorba doar despre voi, ci şi despre partea voastră de răspundere pentru reuşita relaţiei. Toate problemele, emoţiile şi situaţiile provocate de relaţie se răsfrâng, dintr-odată, asupra spaţiului comun al cuplului, dar şi asupra fiecărui partener în parte. Dacă, în cadrul relaţiei, deveniţi neglijente sau vă comportaţi imatur, faptul nu-l va împovăra numai pe partener, ci vă va afecta şi pe voi, fiindcă atmosfera din cuplu se va schimba.

Dacă lucrurile merg bine şi vă decideţi la o convieţuire mai strânsă, îndatoririle sporesc din nou. De-acum încolo, veţi împărţi cu partenerul şi un spaţiu casnic comun, ceea ce iscă alt gen de compromisuri şi implică apariţia unor fricţiuni, deprinderi şi cerinţe specifice. Trăiţi în regim de cuplu (sperăm), conştienţi că nu sunteţi răspunzătoare pentru ce face şi gândeşte partenerul, însă amândoi purtaţi responsabilitatea stării comune de bine şi împărtăşirii unor valori comune. Reprezentaţi o comunitate de factură energetică, optică şi chiar climaterică. („Optic” se referă la spaţiul vizibil, autentic, al parteneriatului vostru.) Dacă în spaţiul cuplului îndatoririle sunt împărţite în mod echitabil şi dacă, de comun acord, găsiţi soluţii acceptabile, relaţia va fi clădită pe drepturi egale. în felul acesta deveniţi o echipă.

Cel mai înalt grad la care pot ajunge îndatoririle suplimentare este atins odată cu venirea pe lume a unui copil. Dacă faceţi parte dintr-o familie monoparentală, veţi face faţă singure obligaţiilor nou apărute. Dacă trăiţi într- un parteneriat, va creşte grija unuia faţă de altul, dar probabil şi gradul de dependenţă reciprocă. Sunteţi datori acum să creaţi împreună un cadru familial, iar calitatea relaţiei de cuplu va fi şi mai importantă, fiindcă vă va influenţa în permanenţă. Indiferent dacă sunteţi angrenate într-o familie monoparentală sau biparentală, acum nu mai sunteţi răspunzătoare numai pentru anumite lucruri, ci pentru o fiinţă, acest omuleţ de-o şchioapă faţă de care sunteţi datoare. Asta înseamnă că, pe lângă vechile obligaţii, veţi avea de dus altele noi

la îndeplinire, pe cât de bine vă pricepeţi. Odată cu răspunderile sporite, părinţilor le revine un volum mai mare de muncă, deci şi stresul va creşte. Acum s-au adăugat nevoile, dorinţele şi sensibilităţile unei a treia persoane, care trebuie, şi ele, gestionate de către părinţi. Iar această activitate este non-stop. Copiii sunt dependenţi de noi, dar, din cauza concediului parental şi a unor venituri reduse, şi partenerul care stă acasă va deveni mai dependent decât înainte. Nu e chiar plăcut să fii dependent de altcineva, aceasta implică o anumită constrângere. Ce se pierde cu acel prilej? O parte din autonomia personală. Şi aşa cuplul se transformă într-o adevărată familie.

în acest răstimp, proaspeţii bunici se amestecă ceva mai mult în viaţa tinerei familii. Faptul poate duce la mai multe consecinţe: aduce o uşurare, dar şi o împovărare. în funcţie de gradul de implicare al bunicilor, trebuie să cântărim dacă nu cumva intervenţia lor eventual ne îndatorează mai mult decât am dori. Să existe, în acest caz, un angajament tacit de tipul „Creşteţi copilul aşa cum v-au crescut şi părinţii voştri, ca să fie pace în casă!" sau „Trebuie să primiţi la fiecare sfârşit de săptămână vizita bunicilor care vor să-şi vadă nepotul"? Aceste îndatoriri încetăţenite vă pot răpi mai mult timp decât ar fi fost normal, mai ales dacă nu sunt asumate în mod conştient. în felul acesta, revenim, într-un chip mai nuanţat, la tema „ieşirii de sub tutela părintească".

A *fi centrate pe relaţie înseamnă să ne întrebăm în permanenţă: Cum vreau să fiu în prezent? Cum vreau să mă raportez actualmente la tine?*

Cunoaşteţi de-acum cine şi ce îndatoriri are, faţă de cine aveţi obligaţii şi cum

să vă achitaţi de acestea. Atunci ce înseamnă să fiţi „centrate pe relaţie"? înseamnă să ne achităm de obligaţiile liber asumate într-un mod care să respecte interesele tuturor din familie, fără ca prin aceasta să ne lezăm demnitatea şi integritatea personală, respectând în acelaşi timp demnitatea şi integritatea celorlalţi. Pentru ambii adulţi presupune preluarea răspunderii faţă de sine şi faţă de convieţuirea din cadrul familiei. Faptul reclamă, înainte de toate, să învăţăm noi lucruri legate de percepţia de sine, de gestionarea emoţiilor, de comportamentul matur şi de diminuarea

stresului. A fi centrate pe relaţie înseamnă să ne întrebăm în permanenţă: Cum vreau să fiu în prezent? Cum vreau să mă raportez actualmente la tine?

Gândiţi-vă la voi!

9

Odată cu orice schimbare petrecută în mediul vostru, creşte şi muntele de îndatoriri, cât şi gradul de dependenţă reciprocă. Ne-am făcut până acum o idee despre felul în care angajamentele se tot adaugă în existenţa voastră. Şi aici trebuie să punem punctul pe „i”: cum rămâne, în ciuda tuturor zgomotelor de fundal, cu datoria faţă de voi însevă? Mai puteţi, oare, s-o îndepliniţi sau aţi şi clacat sub povara diverselor sarcini? Le compensaţi prin ceva, ca să le mai puteţi duce? De fiecare dacă când ne asumăm o obligaţie (inclusiv faţă de un nou-născut), renunţăm la altceva. Când devenim părinţi, pierdem statutul de „cuplu fără copii”; când intrăm într-o relaţie, pierdem statutul de „celibatari”. Aşa că fiecare decizie are un preţ. Câştigăm ceva şi, pe altă parte, pierdem altceva. Ce se întâmplă dacă, pe drum, vă pierdeţi pe voi însevă? Dacă nu mai acordaţi atenţie persoanei şi nevoilor voastre, din cauza faptului că nu mai aveţi timpul şi energia necesare? Adesea nu mai ştim care ne sunt priorităţile. Faptul se întâmplă mai cu seamă când ne ocupăm prea mult de problemele altora şi când aşteptăm prea mult de la noi însene şi de la cei din jur. Preocuparea faţă de treburile altora istoveşte. Apoi s-ar putea să nu mai avem energia necesară pentru a păstra o atitudine iubitoare. în situaţii de stres, pe care le-am fi putut gestiona în linişte dacă nu
am fi avut aşa de multe pe cap, pilotul automat din creierul nostru preia conducerea. Cât timp acesta este activ, cădem în vechile tipare şi spunem lucruri pe care nu ni le dorim. Una peste alta, relaţia nu mai oferă un climat de confort. Devine o povară, o jale. A venit, aşadar, vremea să reanalizăm lucrurile şi să ne întrebăm:

- „Am cum să-mi îndeplinesc obligaţiile faţă de mine? Mă mai ocup, oare, de persoana mea?”
- „Acţionez în aşa fel încât pot să fac faţă îndatoririlor faţă de partener şi faţă de copil?”

• „Dispun, oare, de resursele necesare şi, dacă nu, cum aş putea să le dobândesc?”

Ierarhizarea priorităţilor

Vă amintiţi cum se pun măştile de oxigen din avioane? Cui îi puneţi masca mai întâi? Pilotului, partenerului sau copilului vostru? Răspuns greşit! Vouă însevă v-o puneţi mai întâi. Dacă transpunem lucrurile în contextul familiei, rezultă următoarea succesiune de priorităţi: noi influenţăm climatul din cuplu, acesta, la rândul său, are impact asupra atmosferei din familie, după care noi şi copiii noştri răspândim reverberaţiile acestora în lume. Prin urmare, trebuie să începem cu noi, pentru a avea o energie îndestulătoare ca să ne ocupăm de celelalte treburi

.

Piramida priorităţilor

Sus de tot, înainte de acel „eu”, am putea plasa noţiunile de „Spiritualitate”, „Dumnezeu” sau „Destin”. Deoarece există lucruri în natură pe care nu le putem influenţa. Ne depăşesc.

Conştientizarea însă reprezintă primul pas către schimbare. Ca să nu vă sufocaţi sub atâtea poveri, este esenţial să vă stabiliţi priorităţile. Aşa se petrec lucrurile şi în cazul inimii, care abia după ce a fost alimentată cu sânge este în situaţia de a-l pompa şi în celelalte părţi ale corpului. Numai dacă veţi avea grijă de voi puteţi să vă ocupaţi şi de ceilalţi oameni apropiaţi

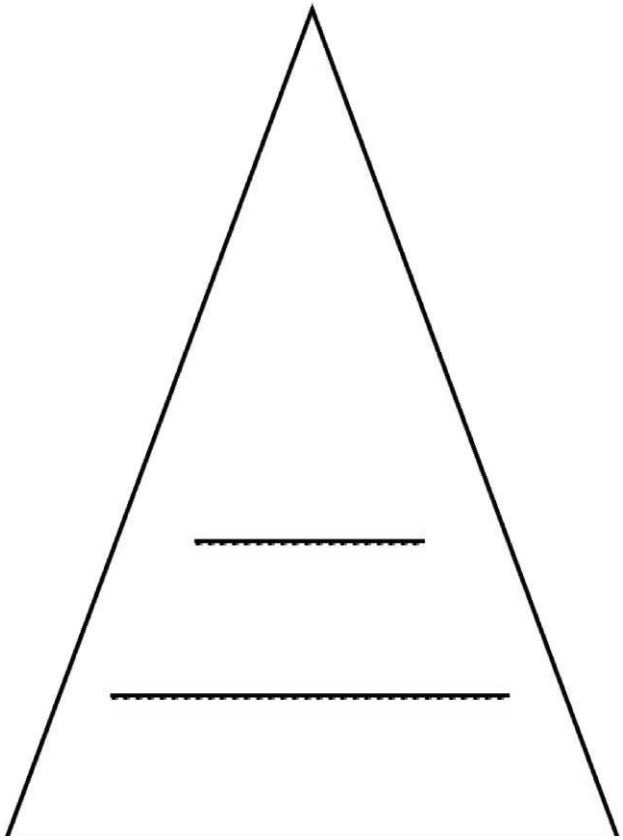
.Exerciţiu: Piramida priorităţilor personale

Cum arată, în momentul de faţă, piramida priorităţilor voastre? Cum este cea a partenerului vostru? Sunteţi sincronizaţi? în ce zonă vă stabiliţi priorităţile diferite? Lăsaţi-i pe partener şi pe copilul vostru să vă stabilească priorităţile, şi viceversa. Cum vă percepeţi reciproc? Priorităţile lor coincid cu ale voastre şi invers? Ce consecinţe are starea de fapt pe care aţi descoperit-o? Unde vă regăsiţi în imaginea de ansamblu? Ce şi cum aţi putea schimba în ordinea priorităţilor?

Cu cât ideile voastre sunt mai concrete, cu atât mai mare este

probabilitatea ca, odată şi odată, să
le puneţi în practică

.



Despre resurse şi poveri

Potrivit lui Dami Charf, prin „resurse” înţelegem „totalitatea elementelor de care dispune o persoană în vederea orientării în viaţă, a protecţiei personale sau a atingerii obiectivelor”[42]. între acestea se numără şi căile de acţiune, energia şi competenţele pe care putem să le utilizăm pentru a atinge un obiectiv sau a schimba o stare de lucruri. Aşadar resursele înseamnă toate câte ne stau la îndemână ca să ne controlăm viaţa.

Trebuie să învăţaţi să păstraţi emoţiile plăcute în creierul şi corpul vostru, lărgindu-vă treptat fereastra de toleranţă.

Dami Charf deosebeşte mai departe între resurse şi resursele de supravieţuire. Acestea din urmă sunt modalităţi comportamentale şi acţionale la care oamenii recurg şi care îi ajută să se stabilizeze sau să supravieţuiască anumitor situaţii — totuşi aceste tipuri de resurse nu le priesc. Automutilarea sau consumul excesiv de alcool s-ar număra printre aceste resurse de supravieţuire. Un alt exemplu de resursă de supravieţuire: uneori oamenii resping pe cineva, pe care de fapt îl simpatizează, deoarece nu suportă atitudinea amicală a acelei persoane. Sau: emoţiile plăcute, precum bucuria, fericirea sau pacea, nu sunt receptate drept lucruri pozitive, aşa încât nu sunt văzute ca resurse. Acest fapt se poate întâmpla dacă, spre exemplu, respectivele persoane au suferit o traumă, aşa încât chiar şi aceste emoţii plăcute sunt percepute ca stresante. Căci şi stimulii pozitivi excită, tulbură. Drept urmare, aceşti oameni trebuie să înveţe mai întâi să suporte aceste emoţii necunoscute, care le stârnesc neîncrederea. Dacă vă încadraţi în acea categorie de persoane, este important să fiţi conştiente de acest fapt. Altfel, veţi bloca mereu stimulii pozitivi şi vă veţi boicota singure, distrugându-vă psihic. Trebuie să învăţaţi să păstraţi emoţiile plăcute în creierul şi corpul vostru, lărgindu-vă treptat fereastra de toleranţă.

Când cugetaţi asupra resurselor voastre, încercaţi să faceţi distincţia

între resursele propriu-zise şi resursele de supravieţuire. Pentru asta, e nevoie de o onestitate desăvârşită; de la care prag încolo o resursă devine dăunătoare şi, prin urmare, se transformă într-o povară? Poate că, citind aceste rânduri, veţi fi primit deja un răspuns de la apropiaţii voştri. Nu cumva vă reproşează că beţi prea mult? Vă critică, oare, dependenţa de cumpărături? Simţul vostru exagerat al ordinii şi pornirea de a controla totul nu reprezintă, oare, cauzele iritării voastre? întrebaţi-vă dacă apropiaţii au dreptate sau dacă, mai degrabă, îşi proiectează asupra voastră propriile defecte. Vedeţi dacă nu cumva ambele ipoteze sunt valabile

.Exerciţiu: Resurse şi poveri

într-o discuţie video despre relaţiile de cuplu[43], noi, autoarele, am reprezentat resursele şi poverile sub forma unui cântar cu două

talere. S-ar putea să nu aveţi în casă o balanţă de acest fel sau ar fi prea laborios să aproximaţi ce greutate ar avea pe cântar fiecare element în discuţie. Spre norocul nostru, comparaţia poate fi întocmită şi cu ajutorul credincioasei şi tradiţionalei liste. Luaţi o foaie de hârtie, trageţi pe mijlocul ei o linie verticală şi treceţi în coloana din stânga resursele de care dispuneţi, iar în dreapta, poverile voastre; consemnaţi resursele de supravieţuire, chiar dacă unele dintre acestea vă consumă energia şi nu vă fac bine. în felul acesta puteţi avea un tablou al resurselor de care dispuneţi, menite să contrabalanseze mulţimea sarcinilor (poverilor). Cântăriţi şi comparaţi ponderea ambelor coloane! Talerele cântarului se află cumva în echilibru? Sau poverile cântăresc atât de mult, încât resursele, pur şi simplu, sunt insuficiente?
Meditaţi apoi la modul în care v-aţi putea deroba de unele sarcini şi la căile prin care aţi putea atrage resurse suplimentare.

Everestül stresului”

Când încercaţi să le faceţi tuturor pe plac şi vreţi să-i împăcaţi pe toţi, acest lucru vă va stresa. Sunt atâtea lucruri de făcut, aveţi o groază de sarcini, apoi sunt obligaţiile profesionale, la care se adaugă şi grija faţă de copii. Of! Abia de mai aveţi răgaz pentru clipele de odihnă. Psihoterapeutul elveţian Guy Bodenmann a închipuit un „Everest al stresului”[44], ca să vă ajute să

vizualizaţi tot ceea ce vă stresează şi să reflectaţi asupra modului în care puteţi aduce schimbări

.Exerciţiu: Everestül stresului

Everestül stresului: coloanele reprezintă diverse domenii care implică stres

Aceste coloane desemnează principalele zone cauzatoare de stres: familie, serviciu, timp liber, relaţia de cuplu, familia de origine; optaţi însă pentru zonele specifice vouă. Dacă vreuna din zone este în mod special o sursă importantă de stres, vă rugăm să o coloraţi integral, în timp ce restul coloanelor va fi marcat proporţional cu nivelul stresului cauzat: nivelul mediu de stres va fi marcat cu jumătate de coloană, iar stresul minimal, cu o fracţiune neglijabilă din aceasta. Pe această cale se conturează „Everestül stresului", dar şi domeniile în care schimbarea este stringentă.

Acum, pe baza acestui „munte de poveri" pe care-l aveţi în faţa ochilor, puteţi să reflectaţi cum aţi putea gestiona mai bine fiecare compartiment în parte. Ce resurse posedaţi deja, ce alte resurse puteţi identifica pentru a echilibra talgerul poverilor? întrebaţi-vă:

- „La ce sarcină aş putea să renunţ?"
- „în mod concret, ce obligaţii pot fi revizuite?" – „Cine mă poate ajuta la îndeplinirea lor?"
- „Ce sarcini ar putea fi preluate de altcineva?"
- „Momentan, ce obligaţii sunt de neocolit, orice-aş face?"
- „De ce cred că asta nu este posibil? Să fie, oare, adevărat?"
- „Implicarea mea în această chestiune a fost temeinic gândită sau m-am înhămat la ea în mod inutil?"

Aveţi suficientă grijă de voi însevă — este asta o prioritate în viaţa voastră? Deţineţi suficiente resurse pentru a face faţă obligaţiilor? Ce anume vă stresează şi cum aţi putea să vă achitaţi de sarcini? Am consacrat capitolul de faţă unor întrebări şi răspunsuri pe această temă. Dacă vom conştientiza lucrurile concrete care ne

storc de energie şi vom identifica factorii de stres cu care ne confruntăm zi de zi, vom putea gestiona în mod activ şi acest domeniu de viaţă. Accentuăm că noi, autoarele, ne dorim ca voi, mamele, să nu deveniţi victime ale împrejurărilor, ci persoane active, cu iniţiativă. De voi depinde!

Şinele vostru, limitele voastre şi cercul de relaţii

9

Credem în puterea de sugestie a imaginilor (metafore, simboluri) care pot evidenţia circumstanţe şi contexte ascunse. în cartea de faţă, aţi întâlnit diverse expresii pentru ideea de „a fi în contact cu sine". în cursul expunerii, am dezbătut deja anumite modalităţi prin care vă puteţi trăi (cât mai intens) corporalitatea. Acum dorim să păşim mai departe şi să vă propunem o nouă imagine, prin intermediul căreia vă va fi mai simplu să vă observaţi şinele şi să vă delimitaţi mai precis limitele voastre personale. Conştientizarea propriilor limite este absolut necesară dacă vreţi să întăriţi contactul cu sine, dar şi cu cel mic. Iar dacă doriţi să găsiţi un echilibru între autonomie şi dependenţă, va trebui să identificaţi acel punct unde se termină fiinţa dvs. şi începe celălalt.

Să facem din acest punct o linie: imaginea pe care v-o propunem este un cerc. Cercul vostru. El închipuie şinele vostru, ca şi lucrurile care vă împlinesc, dar şi pe cele pe care şinele le respinge. în acest cerc sălăşluiesc trăirile şi emoţiile, voinţa şi reprezentările voastre, ca şi conştiinţa de sine

.Exerciţiu: Cum să vă conturaţi personalitatea

Imaginaţi-vă (sau desenaţi) un cerc în mijlocul căruia vă aflaţi voi; la fel, puteţi să-l creaţi cu ajutorul unei sfori pe care să o întindeţi pe podea în jurul vostru. Ideea este să facem din acest cerc ceva palpabil şi sugestibil. Porniţi cu ochii minţii într-o „călătorie pe aripile fanteziei". Imaginaţi-vă pe voi în mijlocul acestui cerc în care limitele sinelui vostru sunt figurate de circumferinţa sa şi luaţi act de oamenii aflaţi în afară. Exerciţiul poartă denumirea „Concertul relaţional — permiterea apropierii şi reglarea distanţei". îl veţi găsi după discuţia despre cercul sinelui şi dinamicile relaţionale şi vă va putea ajuta în a manipula mai uşor percepţiile şi emoţiile încercate în cursul acestei călătorii imaginare.

Cercul vostru este „afacerea" voastră, după cum spune Byron Katie. Prin aceasta înţelegem toate acele lucruri pentru care voi sunteţi răspunzătoare. E important să subliniem acest fapt, deoarece atât partenerul, cât şi copilul vostru posedă, şi ei, un cerc propriu, iar noi ştim că, în domeniul relaţional, se poate ajunge cu repeziciune la situaţia ca cineva să „încalce" mental cercurile altora şi chiar să le „ocupe" prin intermediul unor acţiuni, mirându-se apoi că se loveşte de rezistenţă. O mamă, de exemplu, care i-ar spune copilului ei „îmbracă-te că mie mi s-a făcut frig!" ar fi pe cale să invadeze cercul copilului. Cerinţa frizează absurdul, însă nu este diferită de situaţia în care mama îi cere copilului să-şi facă ordine prin cameră, fiindcă ei îi pare că acolo ar domni o prea mare dezordine sau când îi cere copilului să mănânce tot ce are în farfurie, ea fiind de părere că el nu s-ar fi săturat.

Chiar şi în numeroase relaţii între adulţi încălcările graniţelor sunt la ordinea zilei. Cele mai multe sunt camuflate sub pretextul „bunei intenţii". O serie elocventă de frecvente încălcări mari şi mici sunt înfăptuite de bunici, care se amestecă în educaţia copilului, prin fel de fel de sfaturi nechemate. Prin aceasta, încalcă o limită. Iar dacă voi, ca mame, aveţi alte opţiuni decât cele pe care părinţii vi le-au aplicat voua când eraţi copii, faptul va declanşa, bineînţeles, inevitabile conflicte.

Unii bunici vă vor recepta cu uimire şi, câteodată, probabil cu neînţelegere, dar vor izbuti, până la urmă, să vă respecte deciziile. S-ar putea chiar să fie îndeajuns de curajoşi să-şi revizuiască propriile alegeri educaţionale după care se ghidaseră când v-au crescut, fiind influenţaţi de modul în care vă îndrumaţi copilul şi de intenţia voastră de a stabili cu el relaţii pe picior de egalitate. Ce frumos ar fi dacă s-ar deschide către nou, dacă ar fi curioşi şi ar încerca să încropească, pe bază de echitate, legătura cu nepoţii lor. Da, există, într-adevăr, astfel de bunici!
Alţii, în schimb, se vor simţi vexaţi în permanenţă numai pentru faptul că nu vreţi nimic altceva decât să vă creşteţi copilul. Deoarece reacţionează, bineînţeles, la faptul că voi respingeţi la modul categoric acele principii educative care, pentru ei, erau normale şi de la sine înţelese. Şi, sigur, asta nu le e pe plac. întrebarea este: cum reacţionează în faţa acestei realităţi? Se comportă în chip „matur", gestionându-şi emoţiile în mod adecvat? Sau duc o luptă intensă cu voi? S-ar putea să-şi exprime teama că „dacă îţi creşti copilul aşa, nu se va alege nimic de capul lui!". Prin această sentinţă se năpustesc atât în cercul vostru, cât şi în cel al copilului, amestecându-se în „afacerile" amândurora.
Dacă după conversaţia cu cineva sau după o remarcă a interlocutorului, întrebaţi cu voce tare „Dar, în definitiv, ce vă priveşte chestiunea asta?", înseamnă că v-au fost încălcate graniţele cercului personal, ba chiar s-a tropăit pe-acolo. Acum se pun două întrebări de căpetenie. Prima: Cu ce intenţie s-a băgat persoana respectivă în treburile voastre? Iar a doua: în ce relaţii sunteţi cu acel individ şi cum vă raportaţi la el în prezent? Veţi reîntâlni ambele întrebări în cadrul expunerii noastre despre dinamica relaţională şi despre „ieşirea de sub tutela părintească". în clipa de faţă este important de subliniat faptul că, şi în cazul relaţiilor viabile, apar transgresări ale cercului celuilalt. Ele se petrec extrem de firesc şi, realmente, nu sunt făcute cu „rea intenţie". Când ne îmbrăţişăm copilul adolescent, înainte să plece seara din casă şi adăugăm: „Ai grijă de tine!", am putea taxa şi această remarcă drept o încălcare a graniţei. în spatele

îndemnului nu se ascunde însă o intenţie răuvoitoare, ci e un fel de a ne
exprima afecţiunea. Şi, da, şi un pic de îngrijorare. În cadrul unei relaţii reuşite, dacă părinţii sunt sinceri când îşi exprimă astfel de îngrijorări, asemenea enunţuri nu vor stârni în copii un sentiment de deranj şi neplăcere.

Dacă nu vă implicaţi suficient în a vă gestiona singure relaţiile, acest lucru se va întoarce contra voastră.

Dar ce legătură au aceste încălcări ale cercurilor personale cu copilul vostru şi cu furia pe care v-o provoacă? Dacă cineva vă tot tropăie mereu prin cerc, vă încalcă teritoriul şi vă provoacă indispoziţie, acest fapt vă încarcă nervos, devenind o povară. Iar dacă voi veţi continua să vă înghiţiţi supărarea şi veţi îndura afronturile în tăcere, e posibil să vă vărsaţi nervii exact pe copil. (Care se strecoară cu totul nepoftit în diferite cercuri personale, aflându-se în plină exuberanţă a descoperirilor.) Dacă nu vă implicaţi suficient în a vă gestiona singure relaţiile, acest lucru se va întoarce contra voastră. Şi va avea efecte nu doar pentru starea voastră de bine, dar şi asupra relaţiei cu copilul, care n-are nimic de a face cu motivele enervării voastre.

Ca să schimbaţi această situaţie, va trebui să vă arătaţi aşa cum sunteţi şi să le cereţi şi celorlalţi să vă accepte felul de a fi, chiar dacă ei s-ar fi aşteptat să vă purtaţi altfel. Şi aici ne referim la părinţii şi la socrii voştri, dar şi la partener şi la propriul copil. Şi la toţi ceilalţi al căror comportament vă împovărează. Diferenţa constă în faptul că răspunderea pentru calitatea relaţiei cu copilul vostru cade numai asupra voastră, în calitate de adult protector, în timp ce, la nivel de familie, ambii parteneri sunt responsabili pentru „climatul” din cămin.

Se poate întâmpla ca voi, devenind mai autentice, să vă descurcaţi cu uşurinţă în relaţia cu ceilalţi adulţi, însă pentru majoritatea oamenilor

acest lucru este dificil. Căci, în fond, nu există un cerc al sinelui care să fie perfect intact, nevătămat, deoarece orice experienţă importantă prin care treceţi îşi lasă amprenta asupra sa

.Exemplu: Katharina

Katharina are 34 de ani şi doi copii: o fetiţă, Mărie, de patru ani, şi un băiat, Mark, de doi ani. Locuieşte, împreună cu soţul ei, Andreas, în casa socrilor. Katharina este de profesiune asistentă medicală, specializată în neonatologie, şi toate ar fi cât se poate de bune şi frumoase dacă soacra ei, Rosa, nu i-ar împovăra, în permanenţă, relaţiile. Aceasta se amestecă în educaţia copiilor şi în relaţiile de cuplu, îşi protejează fiul adult şi „scotoceşte" prin odăi când tinerii sunt plecaţi de-acasă. Pe copii îi îndoapă cu dulciuri, deşi ştie că mama lor nu agreează acest lucru.
Prezenţa incomodă a Rosei dăunează şi relaţiei de cuplu, deoarece lui Andreas îi vine greu să-şi pună mama la punct. Katharina relatează: „Când îi vorbesc soţului despre purtarea mamei sale, acesta se preface că n-ar constitui nicio problemă! îmi răspunde că exagerez eu. Este imposibil să duc o discuţie deschisă cu el. E atât de frustrant!"
Lui Andreas îi este teamă să nu-şi dezamăgească mama, aşa că alege răul cel mai mic, adică mizează pe faptul că certurile cu soţia ar fi o soluţie mai convenabilă. Katharina a suportat toate afronturile, însă în ultima vreme a început să ţipe, în mod regulat, la copii, şi încă pentru toate fleacurile. Glasul i se dogeşte, pune multă patimă în el şi nu ştie încotro să mai apuce. După ce- i trec nervii, se miră şi ea: „Parcă n-aş fi fost eu!" însă adevărul este că ea fusese. Este o parte a comportamentului ei pe care trebuie să înveţe s-o stăpânească.

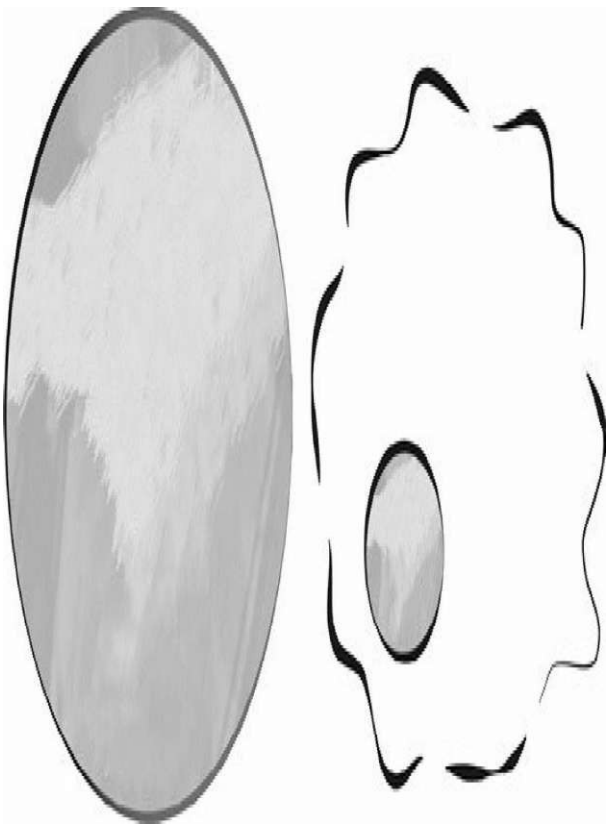
Faptul că n-a deprins încă acest lucru îşi are bunele sale motive; în familia ei de origine nu se petreceau scene de furie. Dacă se mai aprindea cineva, acela era cel mult tatăl ei şi, câteodată, fratele. Ea, ca şi mama ei, învăţaseră degrabă cum să-şi înghită furia. în familia ei, senzaţiile neplăcute erau vârâte sub preş, iar situaţiile grele erau întâmpinate în tăcere şi nu se discuta deschis despre ele. Din această cauză, în acea familie, n-a existat un spaţiu de comuniune şi nici o solidaritate autentică; oamenii nu se arătau în lumina lor adevărată şi nici nu împărtăşeau vreo preocupare sinceră pentru nevoile, dorinţele şi reprezentările celorlalţi membri ai familiei.
Modul în care Katharina şi soţul ei, Andreas, şi-au croit un „stil" sănătos de viaţă va fi descris în capitolul despre ieşirea de sub tutela părintească, însă pe eroii povestirii îi veţi reîntâlni şi în expunerile noastre despre dinamica relaţională.

Cercul incomplet conturat

Dorim, în clipa de faţă, să aducem ceva mai multe lămuriri despre corelaţia dintre „cercul" propriu şi „evoluţia" voastră de până acum, pentru a clarifica ce evenimente ar fi putut să vă lezeze cercul şi, totodată, dacă sau cu ce prilej aţi fost nevoite să vă „amputaţi" şinele. Dar să vă arate şi cu ce adjuvante v-aţi putea astupa breşele apărute. Suntem de părere că aceste explicaţii vă vor ajuta să vă

conştientizaţi mai bine propria personalitate şi reacţiile faţă de anumiţi stimuli

.



Completitudinea
Simţul răspunderii
Demnitatea
EUL
Identitatea
Naturaleţea
Limitele
Limitele
Limbajul personaliza
tSimţul răspunderii
EUL
Demnitatea
Limbajul personalizat
Completitudinea
Naturaleţea
Identitatea
Cercul intact şi cel incomple
tImaginea cercului reprezintă pentru noi prototipul ideal al unui om desăvârşit sau, aşa cum ar spune terapeuţii gestaltişti, al unei structuri „închise", integrate. Omul care posedă un cerc neciobit al sinelui este întreg şi nedeformat psihic, exonerat de orice leziune şi de orice tară. Numai că, din păcate, este mult prea omenesc să nu existe niciun cerc perfect intact. După cum s-a afirmat, orice experienţă formativă ori chiar traumatică are repercusiuni asupra integrităţii cercului nostru; o traumă, de pildă, pur şi simplu nu aruncă graniţele în aer. Suntem depăşite, covârşite. Pierdem contactul cu noi însene şi, într-un fel sau altul, trebuie să ne recompunem la nivel psihic. în cursul unei atari operaţii se poate întâmpla să ne înstrăinăm, mai mult sau mai puţin, de propria noastră natură şi să nu ne mai putem reface şinele originar.
în ultima vreme, pe lângă trauma produsă în urma unui şoc punctual, se vorbeşte şi despre „trauma de dezvoltare". în stadiul actual al cunoaşterii, s-a înţeles că, pentru a fi abătute de la traiectoria noastră, nu este neapărată nevoie să fi trecut printr-un eveniment major singular, aşa cum se petrec lucrurile în cazul traumei de şoc. Trauma de dezvoltare admite că psihicul nostru,

supus unor presiuni de durată, generează o „remanenţă” la nivel cerebral; aceste urme profunde stăruie, de pildă, dacă atunci când eram sugari sau copii de vârstă mică persoanele adulte de referinţă nu ne-au tratat ca pe nişte fiinţe umane integrale, ca subiecţi, ci ca pe nişte obiecte lipsite de simţire şi de suflet, fără să le pese de consecinţele comportamentului lor.

Cum arată, în mod concret, aceste împrejurări care conduc la trauma de dezvoltare? Să reflectăm asupra primelor noastre clipe petrecute pe lumea asta. Aţi suferit repercusiuni...

- dacă imediat după naştere aţi fost despărţite de mama voastră şi izolate în camera sugarilor;
- dacă, pe când eraţi copii mici, aţi fost internate în spital, fără însoţitor;
- dacă eraţi alăptate la ore fixe, iar în intervalul dintre mese eraţi lăsate să plângeţi fără încetare;
- dacă ţipetele voastre nu erau considerate expresia unei nevoi, ci drept rea- intenţie faţă de părinţi (fiind chiar pedepsite prin izolare);
- dacă părinţii voştri, ei înşişi traumatizaţi, n-au fost capabili să preia răspunderea propriei lor existenţe, iar voi aţi crescut într-un climat tensionat, conflictual, derutant, trebuind să vă acomodaţi cu acesta. O metodă de adaptare ar fi, de exemplu, să staţi tăcute şi „cuminţi” sau să-i aduceţi pe părinţi în pragul nebuniei. Toate, în speranţa că s-ar putea schimba ceva în felul în care sunteţi tratate. Este o mostră de cooperare din partea copilului, aşa cum am descris-o anterior!

în educaţia aplicată până în anii 1980, voinţa copiilor era zdrobită în mod sistematic, pentru a-i face ascultători. Din păcate, se mai găsesc şi în ziua de astăzi „reminiscenţe” ale acelor principii educaţionale, mai cu seamă la generaţiile părinţilor şi bunicilor noştri, dar îşi găsesc un ecou şi în cadrul unor familii tinere sau în instituţiile specializate în protecţia copilului. Despre consecinţele îngrozitoare ale unei asemenea educaţii vă puteţi face o idee răsfoind bestsellerul Mama germană şi primul ei născut (1934), o carte semnată de doctoriţa şi mama Johanna Haarer. Era o lucrare despre educaţia copilului, influenţată de ideologia predicată atunci. Vă prezentăm un extras edificator:

„Chiar dacă cel mic reacţionează prin ţipete încăpăţânate la măsurile luate de mamă, tocmai atunci se cuvine ca ea să nu se lase indusă în eroare. Printr-o determinare tăcută, mama trebuie să-şi impună, în continuare, voinţa, dar suprimând orice manifestare de violenţă şi nepermiţându-şi, în nicio împrejurare, să se lase pradă unui acces de mânie. Chiar şi copilul care protestează prin ţipete şi este recalcitrant trebuie să facă ceea ce mama consideră că este necesar, iar în cazul că dă în continuare dovadă de proastă creştere, va trebui „calmat" prin izolarea într-o încăpere în care rămâne singur şi neluat în seamă până ce-şi va corecta atitudinea. Nici nu se bănuieşte cât de timpuriu şi de repede pricep copiii tâlcul unei asemenea abordări".[45]
Accentul era deci pus pe înăbuşirea din faşă a voinţei şi a particularităţilor de caracter ale copiilor, pentru a-i face ascultători şi a le inculca simţul supunerii faţă de autoritate. După război, cărţile Johannei Haarer au fost reeditate şi au influenţat, în felul acesta, concepţia despre educaţie de până azi[46].
Multiple daune şi numeroase experienţe traumatice au fost provocate părinţilor şi bunicilor noştri, aspecte pe care noi trebuie să le procesăm acum dacă vrem să creştem nişte copii „întregi". O traumă nu este numai un episod întâmplat cândva în trecut; prin consecinţele ei, trauma se perpetuează până în zilele noastre, este prezentă şi acum. Devine instanţa prin care filtrăm lumea, pe baza evenimentelor şi experienţelor noastre. Ea nu reprezintă o realitate ce ar aparţine timpului prezent, însă aşa este percepută în situaţii de stres.

Vrem să ne simţim împlinite!

Dacă ne-am rupe de emoţiile noastre percepute în permanenţă de ceilalţi ca fiind problematice, ne-am înstrăina şi de senzaţiile de fericire, pace şi linişte interioară. Ne-am „piti în sertăraşe" forţa noastră vitală, aşa cum au procedat generaţiile dinaintea noastră. E cale lungă până să-ţi poţi permite să deschizi acele sertăraşe. Este ca şi cum ne-am deschide sufletul în faţa apropiaţilor noştri. Deoarece tocmai ei sunt aceia care apasă pe sertarele sufletului nostru.

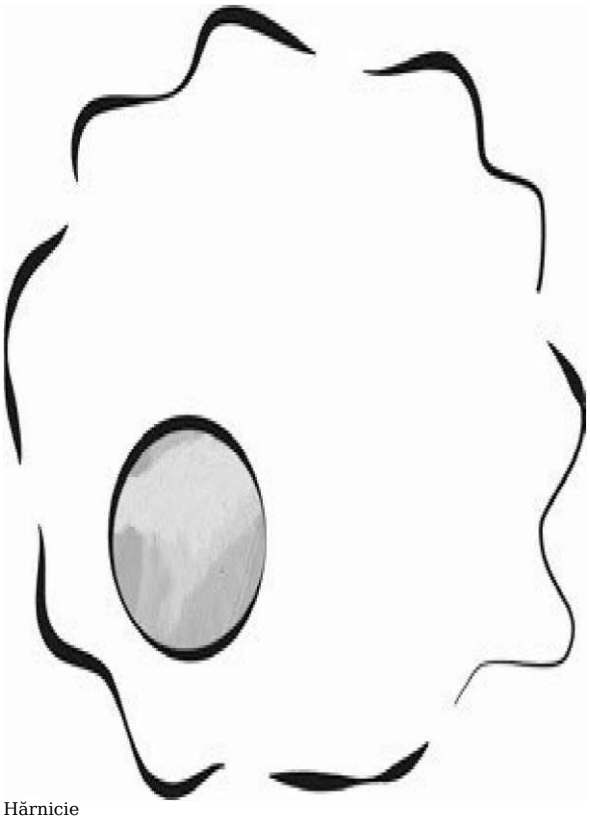
Mai apoi, trebuie să găsim cu ce să înlocuim părţile amputate ale sinelui. Vrem să beneficiem de simţiri depline, dar trăim deformat, într-un „semicerc" al potenţialului nostru personal. Ceva ne lipseşte şi, subliminal, acest sentiment ne însoţeşte în mod constant. Numai partea pe care o simţim ne-a rămas întreagă. Este partea „sănătoasă" şi funcţională din noi. Există, spre exemplu, destui oameni care în câmpul profesional excelează prin competenţă, dar care în viaţa privată sunt extrem de nefericiţi şi incapabili să înnoade legături care să le aducă împlinire: medicul care-şi loveşte copiii, judecătoarea care nu reuşeşte să ia nicio decizie pentru familia ei, arhitectul care nu-şi poate planifica existenţa, profesoara care continuă să dea lecţii chiar şi în timpul liber...

Ce fac persoanele cu acele breşe ce apar din cauza părţilor absente sau ascunse din cercul lor personal? Pornesc în căutarea posibilităţilor de a le substitui prin altceva, ca să le astupe. Vă amintiţi discuţia despre „resursele de supravieţuire"; omenii au nevoie de strategii care să le dea sentimentul că sunt întregi. Au nevoie de nişte „verigi de închidere" a cercului, ca să ne exprimăm aşa. Lumea lor lăuntrică este privată de anumite lucruri, fapt care îi face să sufere. Aşa că aceste persoane sunt în căutare de soluţii din afara lor, de înlocuitori. Strategii frecvente de tipul „verigilor de închidere" ar fi:

- tot felul de compulsii — curăţenia excesivă sau orice altă manifestare a perfecţionismului, prin stabilirea de exigenţe foarte înalte în ceea ce priveşte propria persoană şi nevoia exagerată de control, în speţă asupra propriului corp, a partenerului, a copiilor...,
- dependenţa faţă de oameni şi lucruri, precum automobile, avere, bani ş.a.,
- *căutarea „jumătăţii mai bune", recte a unui partener pe care, ulterior, îl vor înlocui prin copiii lor, pentru ca în felul acesta „să se simtă împlinite*
- centrarea pe elementele confirmate de tradiţie: religie, recomandări, propagandişti şi altele de genul acesta,
- folosirea de substanţe psihotrope: alcool, droguri ş.a.m.d.,

• utilizarea altor mijloace de anesteziere (consumul media) sau compensarea prin substitute a lipsei de vitalitate (vânarea dramelor altora),
• cultul propriului corp, de exemplu, prin haina „potrivită” şi fardurile „nimerite”, care ne ajută să salvăm aparenţele.
Totuşi, cu asemenea strategii de închidere artificială a cercului, nu ne regăsim graniţele autentice, nici şinele nostru adevărat. Rezultatul orientării spre exterior este un pseudocerc, închis prin mijloace artificiale. Este doar o aparenţă, o faţadă, o mască. Iar noi suntem ocupaţi în permanenţă să cultivăm exterioritatea şi să conservăm această stare de fapt. Deoarece locuinţele se degradează, faţadele se umplu de crăpături, trupurile îmbătrânesc, iar sub mască aerul devine înăbuşitor. Ne-am angajat într-o luptă în care n-avem cum să câştigăm şi care, pe deasupra, ne duce pe căi greşite şi ne secătuieşte de puteri

.



Hărnicie

EU

Posesii
Partener
Alcool
Ordine

Strategii de închidere a cercului

Cu siguranţă că aveţi printre cunoştinţe oameni care se fălesc cu averea lor şi se autoevaluează în funcţie de ea, oameni care tot acumulează, câştigă din ce în ce mai mulţi bani şi cheltuiesc pe măsură. O tendinţă căreia nu i se întrevede capătul: contul gras de la bancă, automobilul şic, vila supradimensionată... par să aibă tot ce şi-au dorit şi totuşi... Nu sunt neapărat fericiţi. în multe cazuri, aceştia vânează o iluzie, în convingerea eronată că, prin satisfacerea laturii materiale, se vor simţi împliniţi.

Astfel de strategii de „închidere a cercului" se întâlnesc şi în plan relaţional: ne servim de oamenii care ne dau impresia că suntem bune şi preţioase, că suntem „împlinite", „întregi". Asemenea persoane pot fi recrutate, de pildă, din rândul partenerilor de viaţă, câteodată chiar din rândul copiilor, a căror venire pe lume le dă părinţilor „sentimentul împlinirii". Astfel de afirmaţii am citit de curând în e-mailul primit de la o mamă care, după o copilărie nefericită, plutea în al şaptelea cer fiindcă venirea pe lume a fiicei sale îi dăduse sentimentul că, în sfârşit, poseda ceva ce-i aparţinea în exclusivitate, numai ei...

Consecinţa fatală a unei asemenea concepţii este că vom fi mereu preocupate să-i facem fericiţi pe aceşti oameni, pentru ca ei să nu ne părăsească şi să rămână ataşaţi de noi. Ceea ce creează dependenţă! Apoi ne ducem traiul în regim de

„fraţi siamezi” din punct de vedere emoţional, după cum numeşte David Schnarch această stare ce se caracterizează prin „tranzacţii”, de tipul „eu îţi ofer ceva şi aştept în schimb altceva de la tine”

.Exemplu: Amelie şi Samuel

Amelie l-a cunoscut pe soţul ei, Samuel, cu doisprezece ani în urmă, s-au îndrăgostit şi, peste puţină vreme, s-au mutat împreună. Cuplul are doi copii, Anton, de zece ani, şi Martin, de opt ani.

în debutul relaţiei, Amelie a nutrit sentimentul că, în fine, ar fi găsit în persoana lui Samuel „jumătatea ei mai bună”. El, în schimb, se bucura că găsise în ea persoana care să-i aducă ordine în viaţă. Pentru el era comod să nu mişte niciun pai în gospodărie, aşa că a intrat bucuros în joc; iată un exemplu de tranzacţie tacită cu ajutorul căreia cele două persoane implicate convieţuiesc în armonie, până în ziua de azi. Totuşi Amelie şi-ar fi dorit ca toţi membrii familiei să remarce strădania depusă de ea, să-i laude munca şi să păstreze în casă o ordine impecabilă, fără a supune gospodina la eforturi suplimentare. Pretenţia ei se extinde şi asupra copiilor, pe care însă tranzacţia existentă între părinţi nu-i priveşte; în consecinţă, oamenii de care Amelie are nevoie ca să se simtă „împlinită” se vor apăra împotriva manipulărilor ei.

Este un comportament imatur să nutriţi în taină dorinţe şi să aveţi pretenţia să vă fie îndeplinite, după care să vă simţiţi jignite dacă acest lucru nu se întâmplă. Amelie vrea ca propriii ei copii să-i „ghicească” intenţiile şi să preia, în locul ei, răspunderea pentru setea ei de afecţiune şi relaţii autentice. Rezultatul este că nu primeşte din partea celorlalţi nici pe departe recunoaşterea spre care năzuieşte, ci culege o atmosferă casnică încărcată de certuri,

priviri morocănoase şi resentimente din partea copiilor. Acesta e un exemplu de relaţionare prost înţeleasă.

Cercul copilului vostru şi parabola „şosetelor împrăştiate prin cameră”

Figurarea grafică a cercului personal vă înlesneşte înţelegerea spaţiului intim al copilului vostru, ale cărui graniţe se cere să le respectaţi dacă ţineţi ca el să se rotunjească într-o „personalitate deplină”, cu propria sa voinţă şi cu propriile sale idei, înclinaţii şi idiosincrazii. Respectul datorat integrităţii acelui spaţiu nu este condiţionat de judecăţile voastre de valoare. Adică nu se pune problema ca vouă să vă placă sau nu felul în care fiinţează copilul vostru. Judecata voastră de valoare poate stimula ataşamentul faţă de copil, dar poate, la fel de bine, să ascundă şi dezamăgirile voastre. Şi acest lucru se întâmplă atunci când împărtăşiţi o prejudecată în privinţa felului în care ar trebui să fie copilul, iar el nu corespunde idealului vostru subiectiv.

Am dori să fim purtătoarele de cuvânt ale copiilor atunci când susţinem sus şi tare că „Viziunea voastră despre lume nu trebuie să se amestece în viaţa lor!”. Atingem aici acel punct de cotitură, în care îndrumarea părintească tinde să modifice natura şi evoluţia copilului, potrivit ideii că misiunea părinţilor ar fi aceea de a-şi modela progenitura potrivit idealului lor. Acest comandament a fost transpus în sintagma discutabilă: „Noi nu-i vrem decât binele”. Alteori, se mai poate întâmpla ca părinţii să-şi gestioneze propriile angoase prin intermediul copilului. Aşteptările părinţilor de tipul „Fă un anumit lucru, fii într-un fel anume, pentru ca noi, părinţii, să scăpăm de-o grijă!” sunt doar implicite, dar sunt perfect sesizabile pentru copil.

„Viziunea voastră despre lume nu trebuie să se amestece în viaţa lor!”

în cartea ei Despre părinţi şi copii[47], Byron Katie povesteşte despre şosetele copiilor ei. Pentru ea era deosebit de important ca aceştia să-şi strângă şosetele şi să nu le lase să zacă împrăştiate

prin casă. Făcuse din asta o „religie” proprie, predicând-o cu toată energia, dar fără succes. Până într-o zi, când şi-a dat seama că nu poate lupta împotriva unui dat. în fiece zi, şosetele continuau să zacă pe unde apucau, în ciuda admonestărilor, certurilor, precum şi a pedepselor administrate copiilor. Byron Katie a recunoscut că tot ea era cea care trebuia să le strângă. Copiii ei nu erau deranjaţi de şosetele aruncate prin casă — această problemă era doar ideea ei fixă. Byron Katie şi-a dat seama că miza disputei nu erau şosetele în sine: „Mi-a devenit limpede că aveam de ales: ori mă legam la cap cu povestea asta, ori îmi duceam viaţa în mod liber”. S-a apucat ea însăşi să ridice ciorapii de pe unde erau aruncaţi, iar treaba s-a terminat atât de rapid, încât nici n-a mai avut timp să se gândească la copii. Iar activitatea respectivă a început chiar să-i facă plăcere, fiindcă acum strângea şosetele ca să-şi satisfacă propriile ei exigenţe şi nu mai avea senzaţia că face acel lucru în locul copiilor. Văzând podeaua casei eliberată de lucruri aruncate, încerca un sentiment de satisfacţie. Copiii au remarcat acest lucru şi, drept urmare, au început să-şi strângă singuri şosetele, neaşteptând invitaţia specială a mamei.
Dacă luăm situaţia aşa cum este şi recunoaştem că problema ţine doar de noi, vom avea posibilitatea să schimbăm ceva, dar fără să vrem să-i schimbăm pe ceilalţi. (Pe copii, în cazul de faţă.) Atunci când noi, în calitate de mame, nu vom mai fi dezamăgite din cauza dezordinii care domneşte în camera copiilor, nu vom mai avea în aceasta un motiv de furie şi nu vom mai dori să administrăm pedepse; în felul acesta punem capăt şi presiunii psihice exercitate asupra copiilor noştri. Faptul îi va despovăra! Prin asta, le dăm o şansă să descopere de la sine că s-ar putea să le facă plăcere să strângă prin cameră. Deoarece o „cerinţă imperativă” atrage după sine rezistenţă. Apoi copiii îşi vor da, într-un fel sau altul, seama că vor simţi satisfacţie dacă vor păstra curăţenia în camera lor. Sau poate că nu! Iar îndemânarea noastră, ca mame, consistă în a şti să gestionăm inclusiv această din urmă situaţie.
Dacă vom aprofunda cazul de mai sus, vom observa că problema nu ţinea de aspectul camerei sau de păstrarea curăţeniei, ci de faptul că cel mic refuza să- şi facă mama fericită. (Copilul nu voia

să facă ceva neimportant în ochii lui doar ca să-i facă mamei pe plac.) Copiii noştri se apără, fugind de răspunderea emoţională pe care îi silim să o preia în locul nostru, chit că uneori îşi mai fac curat prin cameră, de dragul nostru.

Este dificil să identificăm graniţele celuilalt, fiindcă nu sunt niciodată identice cu ale noastre. Acestea primesc amprenta caracterului vostru şi a relaţiilor voastre timpurii. Dacă în copilăria voastră era considerat un lucru „normal" să vi se încalce graniţele personale, vouă, la rândul vostru, vi se va părea „normal" să invadaţi spaţiul copilului. în caz că nu vă cunoaşteţi propriile graniţe şi nici nu vă întrebaţi cum aţi arătat voi înainte de a fi fost deformate de intruziunile părinţilor, veţi încălca graniţele copilului, chiar şi fără să vă daţi seama. Fiindcă pentru voi acest fapt n-ar constitui vreun impediment. Dar aşa să fie? Pătrunderea în spaţiul altuia ar putea ocaziona, cu mare uşurinţă, conflicte, enervări şi separări. Dacă vă revedeţi propria dezvoltare, dacă determinaţi părţile personalităţii voastre la care a trebuit să renunţaţi cu timpul şi dacă reflectaţi la modurile prin care le-aţi înlocuit, puteţi să vă reconstituiţi şinele în toată plenitudinea sa. Pentru aceasta este însă nevoie de îndrumarea unei persoane de încredere sau de sprijin terapeutic.

Când suntem părinţi, trebuie, printre altele, să fim atenţi şi la faptul ca alţi adulţi să nu se amestece, în mod discreţionar, în cercul copiilor noştri.

Când suntem părinţi, trebuie, printre altele, să fim atenţi şi la faptul ca alţi adulţi să nu se amestece, în mod discreţionar, în cercul copiilor noştri. După cum am văzut, nu ne este uşor să ne conturăm un spaţiu bine delimitat şi sănătos, pe care apoi să-l şi apărăm, la nevoie. La fel ca noi, şi copiii cunosc aceeaşi problemă: unora le vine uşor să se apere, alţii întâmpină greutăţi. Unii sunt foarte bine integraţi psihic şi reacţionează pe măsură la tentativele de intruziune — de pildă, nu admit ordinele bunicilor, îşi apără poziţia şi integritatea. Evident, cu mijloacele pe care le au la dispoziţie. Se poate întâmpla ca un copil să-i trântească bunicului replica „Eşti un prost! Nu-mi place de tine!", reacţionând la cererea bătrânului de a-i da un „pupic". Copiii de

vârstă mică probabil că l-ar lovi pe bunic peste faţă când acesta s-ar apropia de ei, cu buzele ţuguiate. Alţii însă vor permite intrusului agresiv să păşească în cercul lor, schiţând doar gestul de a se trage înapoi şi suflând mai precipitat. Dacă observaţi asemenea lucruri, este de datoria voastră să interveniţi pentru a vă proteja copilul. El are nevoie de voi în situaţii precum cele descrise anterior. în expunerile noastre asupra dinamicii relaţionale, descriem cum se manifestă, în mod concret, asemenea intruziuni din partea adulţilor şi ce consecinţe pot avea pentru copii când nimeni nu li se opune.

Modelul cercului personal nu trebuie să devină pentru voi un construct fixist, lipsit de viaţă. Graniţele cercului vostru, al cercului cuplului sau al cercului familial sunt „sănătoase" numai atunci când sunt distincte, flexibile şi adaptate la situaţie, nu când sunt rigide şi difuze. Modelul cercului are menirea să vă invite la introspecţie şi să vă faciliteze autoobservarea.

Modelul cercului ne ajută şi pe noi, autoarele, în calitate de mame şi femei, să ne lămurim o dată în plus cum stăm în ce priveşte „afacerile" noastre, dar şi ale partenerului sau copilului nostru. Oare pretindem de la copiii noştri să se schimbe numai ca să ne meargă nouă bine? Cum ne raportăm la noi însene şi la apropiaţii noştri? Suntem, oare, mulţumite de ceea ce constatăm? Totodată, modelul cercului personal ne-a ajutat, la început, să conştientizăm când alţi adulţi se apropie periculos de mult de intimitatea noastră, lucru care ne-a dat de gândit. Unde sunt graniţele noastre, ce elemente din existenţa noastră considerăm salutare şi pe care le respingem?

Nu putem aborda şi schimba decât acele circumstanţe de care suntem conştiente, care ne fac să fim conştiente. Faptul este valabil şi dacă vrem să fim capabile să

reflectăm în mod autentic asupra încălcărilor graniţelor noastre şi să luăm poziţie faţă de aceste intruziuni. Lucru mai necesar ca oricând în momentul în care aceste intruziuni ne împovărează pe noi, dar afectează şi relaţiile noastre. întrebările de mai jos, cu privire la biografia voastră, ar putea să vă ofere un sprijin pentru o mai bună autocunoaştere

.Exerciţiu: întrebări biografice

Răspundeţi — fără grabă, dimpotrivă, luaţi-vă tot răgazul — la întrebările de mai jos, ce vă vor ajuta la realizarea profilului propriu:

- Cum s-au cunoscut părinţii voştri?
- Ce ştiţi despre copilăria mamei voastre?
- Ce ştiţi despre copilăria tatălui vostru?
- Aţi fost un copil dorit? Venirea voastră pe lume a fost binevenită?
- Cum a suportat mama voastră sarcina? A întâmpinat-o cu bucurie şi a trăit- o cu plăcere? Apariţia sarcinii a fost, pentru ea, „vestea cea bună" sau mai curând „o aşteptare chinuitoare"?
- Ce ştiţi despre împrejurările naşterii voastre? Mama voastră v-a născut pe cale naturală sau a apelat la operaţia cezariană?
- Din câte persoane era compusă familia voastră? Care au fost cele mai importante persoane de referinţă pentru voi? Ce rol au jucat bunicii?
- Care au fost raporturile voastre cu aceste persoane?

- Cum aţi caracteriza relaţia dintre părinţii voştri pe când eraţi copile? Cum aţi descrie-o? în ce fel de climat de cuplu aţi crescut?
- Relaţiile voastre cu apropiaţii s-au modificat în cursul maturizării voastre? în caz afirmativ, în ce fel s-au schimbat?
- Au existat traume (ale voastre sau ale celor din jur) care să zguduie familia voastră de origine (lovituri ale destinului, decese, spitalizări, naşteri dificile...)?
- Ce înseamnă pentru voi „rolul patern" şi cel „matern"? Cum au fost părinţii voştri? Aţi fi vrut să semănaţi unuia dintre ei sau, eventual, aţi încercat, în mod intenţionat, să nu le călcaţi pe urme?
- Cum îşi gestionau cei apropiaţi emoţiile? Vi se permitea să vă exteriorizaţi toate stările afective?
- Ce emoţii au predominat în viaţa voastră de familie?
- Cum reacţionau membrii familiei voastre când cineva era expansiv şi se manifesta ca atare?
- Cum tratau membrii familiei voastre stările conflictuale? Au existat cumva certuri memorabile? Pe ce cale au fost soluţionate?
- Părinţii v-au pedepsit când n-aţi corespuns aşteptărilor? Dacă da, în ce mod? Cu ce consecinţe?
- V-au recompensat când eraţi „cuminţi" şi corespundeaţi aşteptărilor părinteşti? în caz că da, în ce mod? Cu ce consecinţe?
- Sunteţi de părere că relaţiile din copilărie v-au influenţat raporturile actuale? în caz afirmativ, în ce fel?
- Cum se sărbătoreau în familia voastră zilele de Crăciun, Paşte sau zilele de naştere? Cine le organiza? Cum le sărbătoriţi în ziua de azi? Cum aţi vrea să le sărbătoriţi?
- Ce dorinţe stăruitoare aţi avut în copilărie? în ce măsură reuşiţi să le satisfaceţi în profesiunea actuală?
- Cui vă adresaţi când sunteţi triste?
- Cine sau ce vă face să deveniţi iritate? Cum reacţionaţi la aceste supărări?
- Cum şi unde vă liniştiţi?
- Aţi fi de acord să schimbaţi cât de puţin relaţia pe care aţi stabilit-o cu copilul vostru? Aţi schimba ceva? în caz că da, ce anume aţi face altfel? în caz că nu, din ce cauză nu vreţi să schimbaţi nimic?

Aceste întrebări vă sunt destinate numai vouă. îngăduiţi-le să lucreze în interiorul vostru şi să acţioneze benefic. Nu trebuie să le destăinuiţi nimănui, nu aveţi a da explicaţii nimănui. Aveţi dreptul să existaţi, ca şi toate atributele ce ţin de voi.

Cum să întretineti relaţii viabile si ce le poate sabota

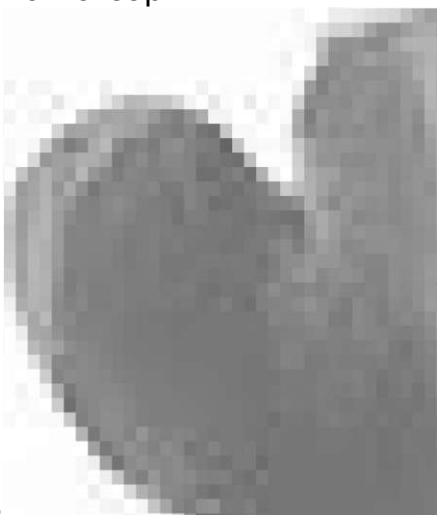
Chiar dacă nicio relaţie nu seamănă cu cealaltă, se pot stabili totuşi anumite tipare, ce apar în mod repetat în cadrul acestor relaţii. Cunoaşteţi deja modelul cercului şi, dacă sunteţi de acord cu acesta, vă invităm ca, în cursul următoarelor expuneri, să-l păstraţi permanent în minte.

Despre alianţe şi conflicte

Nici în acest caz nu ne vom referi numai la relaţia dintre voi şi copilul vostru, ci am dori să examinăm un cadru mult mai larg, şi anume modul în care aţi clădit relaţiile cu toţi oamenii din viaţa voastră. Evident că, în primul rând, ne vom referi la relaţiile cu cei apropiaţi, care v-au influenţat în permanenţă viaţa afectivă, în bine sau în rău. în acest context ne vom orienta după ceea ce frecvent menţionatul David Schnarch, împreună cu psihiatrul elveţian Jiirg Willi, au denumit în mod generic „coluziuni", distingând între alianţele coluzive, combative şi colaborative[48]. (Vezi mai jos caseta de Informaţii.)

Voi, dimpreună cu copilul vostru — şi, respectiv, relaţia dintre voi — sunteţi influenţate de mediul în care trăiţi. Familia este un sistem supus interacţiunilor reciproce. Dacă vă limitaţi consideraţiile numai la cadrul „mamă-copil", treceţi poate

cu vederea acele domenii în care schimbările sunt necesare (sau chiar prioritare) pentru binele relaţiei mamă-copil



.

Informaţii: Alianţele coluzive, combative şi colaborative în cadrul relaţiilor există dinamici nesănătoase, dăunătoare, ca şi dinamici sănătoase, benefice. Contraproductive sunt alianţele coluzive (complice) şi cele combative. („Colludere” are semnificaţia de joc în comun, dar „ludere” îmbracă şi accepţiunea de amăgire, cu derivatul iluzie, iluzoriu; celălalt termen, „combativ”, vine din latinescul târziu „combatt[u]ere”, însemnând

a lupta, propriu-zis, a se ciocni.) în alianţele colaborative, familia conlucrează în echipă, străduindu-se să contribuie la bunăstarea tuturor membrilor ei. (Din radicalul latin târziu „collaborare”, a munci la unison.) în cadrul acestui tip de organizaţie familială se dezbat chiar şi subiectele neplăcute, iar adulţii sunt responsabili şi se raportează atent şi grijuliu la apropiaţi. în schimb, alianţele coluzive „activează trăsăturile şi caracteristicile umane reprobabile, în loc să stimuleze ce-i mai bun din om”, afirmă David Schnarch[49]. Acest tip de relaţie permite adultului să se sustragă răspunderii şi să evite implicarea în situaţiile dificile care afectează bunăstarea familiei. Părinţii şi copiii dezvoltă relaţii coluzive pentru a disimula adevărurile toxice din familia lor. Cea de-a doua alianţă dăunătoare relaţional este cea combativă, în care membrii familiei se „încaieră” între ei, se atacă reciproc şi sunt angrenaţi într-o stare conflictuală permanentă.
Pentru a trece în revistă tipurile de alianţe şi, prin aceasta, spre a pune în lumină diferitele dinamici ce se reîntâlnesc permanent în cadrul relaţiilor, ne vom ghida după trei enunţuri reprezentative:
• Alianţa coluzivă: „Fac asta doar pentru binele tău! Sau o fi totuşi spre binele meu?”
• Alianţa combativă: „Te răncsc şi te confrunt!” • Alianţa colaborativă: „Acţionăm încrezători spre binele tuturor!”
Pe Katharina, pe soţul ei, Andreas, pe copiii lor, Mărie şi Mark, ca şi pe bunica Rosa îi cunoaşteţi deja din cursul expunerii despre cercurile sinelui. Am arătat modul în care purtarea Rosei a devenit factorul declanşator al acceselor de furie manifestate de Katharina, dar care totuşi nu adoptă o poziţie clară în această privinţă. Inclusiv Andreas se teme să-şi „spună părerea” în faţa mamei sale şi să adopte o atitudine hotărâtă. El vrea „să menţină pace în casă”, deşi aceste strategii de evitare provoacă de multă vreme animozităţi în sânul familiei. între timp, atmosfera neprielnică nu a afectat-o doar pe Katharina şi relaţia de cuplu, dar s-a repercutat şi asupra copiilor, Katharina şi-a vărsat furia acumulată asupra lui Mărie şi a lui Mark, începând să ţipe la ei.

în cadrul acestui exemplu am dori să subliniem, pe de o parte, alianţa coluzivă dintre bunica Rosa şi Mărie, iar pe de alta, să analizăm posibilele consecinţe ale manipulării copiilor de către persoanele de referinţă, cu scopul de a se simţi „împlinite”. (Mai ales când nu există cineva care să le stopeze intruziunea.) Şi cu acest prilej vom lucra folosindu-ne de modelul cercului. Dacă soţii Katharina şi Andreas nu ajung să-şi traseze, din proprie iniţiativă, graniţele personale, ar trebui să facă asta măcar de dragul fiicei lor, Mărie

.Exemplu: Rosa şi Marie (1)

Bunica Rosa o îndoapă, pe ascuns, pe nepoata ei, Marie, cu dulciuri, deşi ştie că nora ei preconizează un regim vegetarian pentru familie. Speculând faptul că mama nu-i dă dulciuri, bunica încalcă graniţele generaţionale în intenţia de a o câştiga pe nepoată de partea ei. Rosa, cunoscând faptul că nora nu vrea să-şi înveţe copiii cu dulciurile, o pune pe Marie în faţa unei dileme când o îndeamnă: „Ia de aici, Marie, mănâncă pe loc, fiindcă din verdeţurile alea n-ai cum să te saturi! Pe dată ţi se face foame din nou!”

Ce se întâmplă de fapt? Rosa, intrând în cercul lui Marie şi arogându-şi un ascendent asupra fetiţei, o canalizează pe aceasta înspre sistemul familial alternativ, dominat de bunici. Prin aşa-zisul subterfugiu, fură „afecţiunea” nepoatei. (Procedează ea spre binele Măriei sau Rosa are în vedere dobândirea altor avantaje?) Micuţa Marie cooperează şi cedează, face un pas înapoi în propriul ei cerc pentru a-i face loc bunicii, iar în mintea ei se trezeşte ideea că aceasta ar fi definiţia şi manifestarea iubirii. întrucât „plăcile continentale” din creierul copilului se deplasează încontinuu, situaţia de faţă îi induce impresia „normalităţii”; fetiţa va reţine că „aşa se face” şi îşi va reaminti de această situaţie şi în relaţiile de iubire de mai târziu. Rosa însă, după propria ei mărturisire, nu vrea decât „binele” lui Marie — ea vrea ca nepoata să-i aparţină pe de-a-ntregul. Din acest motiv, Marie poate avea tot ce-şi doreşte de la Rosa, inclusiv dulciuri. în schimb, Rosa se aşteaptă ca ea să fie întruchiparea nepoatei „perfecte”.
Ce s-ar întâmpla dacă Rosa va rămâne, peste ani, pentru Mărie, principala ei persoană de legătură şi dacă ea va continua să se raporteze la bunica sa ca la persoana ei de referinţă? Să vă prezentăm un scenariu viitor, pe cât se poate
de plauzibil: Rosa o va trimite pe Mărie la cele mai bune şcoli, fără să cruţe cheltuieli şi osteneală, pentru a-i pune la dispoziţie totul, adică ceea ce — în viziunea Rosei — ar constitui reţeta pentru o viaţă „de succes”. Rosa va fi foarte mândră de Mărie şi o va lăuda în cercul ei de cunoştinţe. Iar dacă nu se găseşte nimeni care să intervină la timp, Mărie chiar va corespunde acestei viziuni. Va creşte cu convingerea că trebuie să asculte de sfaturile bunicii, Rosa nu o ascultă şi nu o vede. Ea va deveni fiica pe care Rosa n-a avut-o niciodată. Ulterior, va deveni fata (apoi femeia) care să trăiască după idealurile pe care Rosa n-a putut niciodată să şi le împlinească. Mărie va fi persoana care va avea, prin definiţie, succes, fiindcă nimeni nu se va aştepta la altceva din partea ei. în caz că va încerca să meargă pe propriul ei drum, bunica îi va reaminti mereu că-i este datoare şi că, bineînţeles, nu trebuie să-i iasă din cuvânt. Reproşul-cheie va fi de forma „După toate câte am făcut pentru tine...!”. Mărie va deveni imaginea reflectată

(narcisică) a Rosei. în sinea ei, însă, Mărie va rămâne invizibilă, va fi condamnată la singurătate şi la depersonalizare. De teamă să nu pară egoistă, va pune mereu dorinţele celorlalţi mai presus de cele nutrite de ea. în felul acesta, Mărie va trăi cu senzaţia că viaţa nu-i poate oferi nimic.
Cu totul altfel va reacţiona frăţiorul lui Mărie, Mark, când va fi, la rândul său, ispitit cu dulciurile bunicii. Cum va învăţa să vorbească, o va apostrofa prin cuvintele: „Ce, eşti proastă! Nu vezi că nu-mi plac?!" în felul acesta îşi va apăra integritatea, cu riscul de a o jigni. Mark îşi va regla, pe această cale, relaţia cu bunica, deoarece „nişa" rezervată „copilului cuminte" din familie fusese deja ocupată de Mărie.

Echoismu

lDacă viitorul rezervat lui Mărie vă aminteşte de propria voastră evoluţie, s-ar putea, pentru eventuale lămuriri, să doriţi a desluşi inclusiv fenomenul „echoismului”[51].
Echoismul nu reprezintă un diagnostic, ci o trăsătură de caracter, un tipar. Persoanele „echoiste” au strânse legături cu personalităţi narcisiste, egocentrice, şi se lasă influenţate de acestea, repetându-le vorbele ca un ecou, asemenea zeiţei Echo. în urma contactului cu narcisicul, echoistul capătă dorinţa inconştientă de a fi altfel decât este în realitate, cu orice preţ. Experienţele din copilărie induc persoanelor cu predispoziţii echoiste o permanentă anxietate existenţială, din cauza faptului că nu li s-a permis dreptul la opinie, fiindcă n-au avut voie să-şi manifeste voinţa, deoarece nu trebuiau să atragă niciodată atenţia asupra lor, nu trebuiau să ridice vreodată pretenţii şi le era strict interzis să se gândească la sine.
Echoiştii ajunşi adulţi se găsesc adesea în relaţii cu oameni care vădesc trăsături narcisiste: cele două personalităţi se completează „minunat”. Cu prilejul oricărui conflict, echoistul îşi va asuma vina, prin subterfugii de genul „Am cerut poate prea mult”, „Sunt eu prea sensibil. Preopinentul are dreptate, el n-a făcut nimic rău” sau „Are şi el, săracul, nevoile lui, trebuia să fac tot ce-mi stătea în putinţă ca să i le satisfac”... Narcisistul primeşte tot ce vrea, iar echoistul, potrivit modului în care a fost educat, face orice compromis numai ca să se ştie iubit[52].

Alianţa coluzivă

9

Comportamentul dovedit de Rosa, din exemplul nostru, prin strategia de a oferi dulciuri, corespunde definiţiei unei alianţe coluzive. Ea se preface că ar acţiona spre binele nepoţilor, însă, în realitate, doreşte să-şi facă ei înseşi un bine; scopul ei este să se simtă iubită pe deplin şi în exclusivitate. Şi este de părere că, procedând astfel, îşi va atinge ţinta. în afară de asta, Rosa mai unelteşte şi împotriva Katharinei, nu în mod direct, ci prin intermediul lui
Mărie. Ea practică un joc prin ricoşeu, ca în biliard, deoarece îi spune lui Mărie ceva ce ştie că, odată ajuns la urechea Katharinei, îi va deranja şi supăra nora. în final, crede că se poate spăla pe mâini de toată vina şi acţionează ca şi cum n-ar fi vrut decât binele nepoatei ei...
Să vedem, în continuare, cum se manifestă alianţa coluzivă, atunci când Andreas se referă la Katharina.Exemplu de alianţă coluzivă: Andreas şi Katharina

Katharina: „Nu-i adevărat. Mama ta i-a dat lui Mărie dulciuri înainte de masă!”
Andreas: „Acum, şi tu! Lasă copilul să guste şi el ceva dulce, pentru ca în felul acesta să avem şi noi parte de linişte dinspre partea mamei! Ce tot stârneşti atâtea certuri din cauza bănuielilor tale? Câteva dulciuri nu fac rău nimănui. Te rog să fii mulţumită cu ceea ce ai şi mai linişteşte-te şi tu odată! Nu s-a sfârşit lumea că i-a dat nişte dulciuri!”
Ce dinamică relaţională observaţi? Andreas vrea să-i inducă soţiei o anumită interpretare a situaţiei. De fapt, îi prescrie ce să facă şi ce să simtă. Aparent, o face în interesul ei, fiindcă, pasămite, el ar ţine ca ea să se simtă bine şi să se destindă. în fond, ei ar avea de toate, sunt sănătoşi şi locuiesc într-o casă la curte. Un vis, ce mai! Dar nu este cumva o tentativă (inconştientă?) de a escamota ceea ce se petrece realmente în sânul familiei, ca să fie scutit să ia poziţie faţă de acest adevăr neplăcut? O face de dragul Katharinei sau mai curând în folosul său? Dacă ar fi vrut să admită existenţa problemei şi să ia o poziţie, ar fi trebuit să recunoască faptul că lucrurile nu pot rămâne aşa. El ar fi trebuit să se gândească la el însuşi şi la familie şi să devină activ, să ia măsuri. Schimbarea îi pare mai incomodă decât stăruirea în rutină, chiar dacă acea rutină înseamnă perpetuarea unei stări negative de lucruri.
Consecinţele purtării lui Andreas sunt comentate de către David Schnarch[53] în felul următor: afirmaţiile soţului ei îi vor da Katharinei de gândit. Poate că ea reflectează: „Da, are dreptate. Cum de provoc mereu necazuri?” Ea sesizează totuşi contradicţia şi se simte pusă sub presiune de spusele lui Andreas, cum că ar trebui să fie mulţumită cu situaţia. Andreas, în schimb, i-ar lua-o
Katharinei în nume de rău dacă intervenţia sa ar rămâne fără efect şi dacă strădaniile sale s-ar dovedi inutile. Rezultatul discuţiei dintre soţi conduce la concluzia că niciuna dintre părţi nu se simte de fapt mai bine în urma ei.

Relaţiile eşuează din cauza aşteptărilor reciproce nemărturisite.

Relaţiile eşuează din cauza aşteptărilor reciproce nemărturisite. Astfel, Katharina ar fi trebuit să-i zică pe şleau soţului ei: „Nu vrei să-i spui odată maică-tii să nu se mai amestece în treburile noastre?” Andreas ar riposta: „Nu vrei să bagi de seamă că mama n-o face din răutate?” Şi, în felul acesta, se mai vădeşte încă o dată efectul alianţei coluzive: ambii

parteneri speră ca schimbările să fie aduse de celălalt, pentru a se reinstala pacea în familie. Niciunul dintre ei nu-şi conştientizează obligaţiile, nu analizează lucrurile pe care le-ar vrea schimbate şi nu ia iniţiativa în chestiunile care-l privesc. Este o interacţiune care generează o situaţie fără ieşire, conducând la un curs negativ pentru toate părţile implicate. La fel vă comportaţi şi voi când aşteptaţi ca progenitura voastră să se schimbe, pentru ca vouă să vă meargă mai bine, în loc să vă preocupaţi singure de asigurarea propriei stări de bine.

Alianţa combativă

9

Alături de cea coluzivă, mai există o alianţă care nu favorizează dezvoltarea unei relaţii viabile, şi anume cea combativă. în ciuda faptului că ambele tipuri de alianţe conduc la ruperea relaţiilor, ele au şi darul de a strânge anumite legături. Ele ne aruncă în nişte legături afective complicate. Alianţa combativă presupune implicarea partenerilor într-un război de uzură, contactul dintre ei fiind similar atingerii a două săbii încrucişate..

.Exemplu de alianţă combativă: Andreas şi Katharina

Katharina: „Nu-i adevărat ce spui! Maică-ta i-a dat iarăşi lui Marie dulciuri înainte de masă!”

Andreas: „încetează să te mai legi de mama! M-am săturat să tot aud aşa ceva! Fii recunoscătoare că putem locui aici fără să dăm vreun ban! Fără părinţii mei, n-ai fi scos-o niciodată la capăt!”

Katharina: „Eşti inimaginabil de dobitoc! Părinţii mei au făcut pentru mine mai mult decât ai să poţi tu să faci vreodată! Tu, care eşti neînţărcat, le-ai primit pe toate de-a gata şi n-ai fost în stare să realizezi nimic prin forţe proprii! Ceea ce tocmai ai spus este ultimul lucru pe care mai vreau să-l aud de la tine! Cu asta, s-a umplut paharul!”
Se întoarce pe călcâie şi părăseşte în lacrimi încăperea.
Katharina şi Andreas se războiesc, ştiind bine ce arme să folosească pentru a se răni reciproc. Din păcate, din asemenea legături, toţi combatanţii ies răniţi sufleteşte.

Alianţa colaborativă

9

Dacă vrem să ne respectăm reciproc, este necesar să avem relaţii pe picior de egalitate şi dotate cu spirit de echipă. Premisa lor este asocierea, în cadrul căreia toţi membrii conlucrează în vederea binelui comun; le-am numit „alianţe colaborative”. Şi aici, noi, ca adulţi, servim drept modele comportamentale pentru copiii noştri. (Sau, cel puţin, aşa am dori să stea lucrurile.) Dacă Andreas şi Katharina ar fi stabilit o alianţă colaborativă, benefică relaţional, dialogul lor ar fi arătat după cum urmează

.Exemplu de alianţă colaborativă: Katharina şi Andreas

Katharina: „Nu poate fi adevărat! Mama ta a servit-o din nou pe Marie cu dulciuri. Te rog, trebuie să avem o discuţie pe tema asta, ca să ştim

unde ajungem! Situaţia mă stresează foarte tare şi nu întrevăd perspective de ameliorare!”
Andreas oftează şi recunoaşte: „Din păcate, după câte văd şi eu, ai dreptate! Lucrurile astea au început să mă calce şi pe mine pe nervi! Ideea mutării mă torturează, însă cred că n-avem încotro şi că trebuie să plecăm din casa asta!”
Vă amintiţi de fraza specifică acestei alianţe: „Acţionăm împreună cu încredere, spre binele tuturor”. Katharina îşi spune păsul, dând glas supărării ei, îşi exteriorizează dorinţele şi aspiraţiile şi-l invită pe Andreas să se solidarizeze cu ea în vederea unei schimbări care să le asigure un trai mai bun. Andreas, confruntat cu o situaţie nefericită, admite că schimbarea este necesară.

Este de la sine înţeles că, şi în cadrul unei alianţe colaborative, se pot isca fricţiuni şi neînţelegeri între parteneri, însă aspectele negative pot fi eliminate, fără a pune în cauză existenţa relaţiei în ansamblu. Disputele şi neînţelegerile fac şi ele parte din viaţa cotidiană. Deosebirea decisivă rezidă însă în reacţia celor implicaţi

.Exemplu: Katharina, Andreas şi Marie

în fond, Katharina şi cu Andreas se înţeleg bine, se străduiesc amândoi pentru binele tuturor membrilor familiei şi conlucrează pe cât de bine se poate. Apoi apare următorul incident: Andreas îi cere lui Mărie să meargă cu el pentru a se spăla pe dinţi împreună, iar Katharina, care nu auzise convorbirea dintre ei, îi răspunde lui Mărie la o cu totul altă întrebare: „Nu — îi răspunde mama — astăzi putem face o excepţie!”
Andreas aude răspunsul ei şi crede că asistă la o situaţie absurdă, aşa că-i zice soţiei: „Sper că n-ai vorbit serios! Eu mă tot străduiesc să o

învăţ, în sfârşit, pe Mărie să se spele pe dinţi, iar tu vii şi mă contrazici?”
însă nici chiar această reacţie energică nu înseamnă că este obligatoriu să se risipească raporturile binevoitoare din sânul familiei, chiar dacă mama va da, spre exemplu, replica următoare: „Ah, scuză-mă, te rog! Mă gândeam la altceva! Scuză-mă, Mărie! Astăzi nu se face nicio excepţie de la spălatul pe dinţi, te ajută tatăl tău!”.
în caz că Andreas se decide să nu mai încingă spiritele şi nu mai schiţează replici de natură verbală sau nonverbală, ci duce în liniște la bun sfârşit ceea ce-şi propusese, lucrurile se încheie cu bine. însă climatul de bună înţelegere s-ar fi spulberat dacă Andreas ar fi continuat scena şi ar fi intrat într-o stare de combativitate, dându-şi ochii peste cap şi perorând: „Da, da, scuze, mereu scuze! Acum e prea târziu pentru aşa ceva! Ia uite, pe Mărie au podidit-o din nou lacrimile! Voi, astea, mă scoateţi din pepeni, n-o să mă mai leg la cap niciodată cu povestea asta cu spălatul pe dinţi!”
Dacă am adăuga o subtitrare scenei prezentate, ar putea suna cam aşa: „Familia asta mă calcă pe nervi! Cel mai cuminte ar fi să o iau din loc şi să nu mă mai întorc! Dar sunt captiv! Aici, cu tine, din cauza ta! Din vina voastră!”
Totuşi Andreas nu spune şi nici măcar nu se gândeşte la aşa ceva. Soţii au posibilitatea să discute împreună şi să clarifice lucrurile. Nu dramatizează situaţia, fiindcă sunt capabili să se autoanalizeze şi să dea ascultare interlocutorului. îşi pot stăpâni emoţiile — cel puţin unul dintre ei şi le poate controla.

Spaţiul primitor al cuplului

Un spaţiu în cadrul căruia părinţii să poată convieţui şi comunica în chip benefic, în care fiecare partener se arată receptiv faţă de ideile celuilalt, în care cuplul îşi gestionează în mod conştient emoţiile reprezintă cel mai nimerit cadru pentru buna dezvoltare psihică a copiilor[54]. Dacă sunteţi părinte într-o familie monoparentală, purtaţi singure, în calitate de adulţi, răspunderea pentru climatul creat în sânul familiei, însă restul parametrilor rămân neschimbaţi: de modul în care vă raportaţi la copil şi de capacitatea de a vă gestiona emoţiile depinde climatul familial, esenţial pentru starea de bine a copilului vostru.
Locul optim în care trebuie să deprindeţi spiritul de echipă este actuala voastră familie.

Locul optim în care trebuie să deprindeţi spiritul de echipă este actuala voastră familie. Confruntarea cu sine, deci cu ce vreţi şi ce nu vreţi, reprezintă premisa unei alianţe colaborative. Rezumând şi sprijinindu-ne pe afirmaţiile lui David Schnarch[55], putem recomanda:

• Faceţi ce trebuie făcut: procesaţi şi adevărurile neplăcute şi nu vă fie teamă de schimbare dacă aceasta este necesară şi spre binele vostru şi al copilului.

• Luaţi aminte la copil, în calitatea sa de partener relaţional: sondaţi-i reprezentările şi rezervaţi-vă un spaţiu de reflecţie.

• Conştientizaţi momentul în care rupeţi o alianţă şi învăţaţi, cu acea ocazie, ceva despre voi însevă. Luaţi apoi o altă decizie care ar suna a promisiune: „De azi înainte, voi…”.

• Dacă rupeţi o alianţă, restabiliţi-o. Poate că deja aţi făcut-o, dacă se referă la alianţa cu copiii voştri, asumându-vă răspunderea purtării voastre şi cerându- vă scuze, de exemplu. Procedaţi la fel şi în relaţia de cuplu: în loc să vă învinuiţi reciproc, preluaţi responsabilitatea, iar cu proxima ocazie, comportaţi-vă altfel.

• Nu vă lăsaţi târâte de pasiuni şi nici de „pilotul automat”. Acesta nu ia întotdeauna deciziile corecte.

Sunteţi răspunzătoare faţă de persoana voastră, chiar dacă partenerul sau copilul nu-şi onorează partea lor de contribuţie. Comportamentul lor nu-l scuză şi nici nu-l justifică pe al vostru. Putem decide oricând asupra modului în care ne raportăm la ceilalţi atunci când părăsim postura de victime şi intrăm în zona responsabilităţii faţă de noi însene.

Exerciţii pentru stabilirea unor relaţii de succes

La alianţele colaborative se ajunge prin practică. Pentru că foarte puţine dintre noi am crescut în familii de origine în care să fi domnit, la modul onest, o atmosferă de cooperare constructivă

.Exerciţiu: Mantre pentru spiritul de echipă

Mantrele vă pot fi de ajutor. Vă reamintesc de condiţiile necesare unei convieţuiri în echipă, în cadrul căreia prevalează starea de bine a tuturor membrilor familiei.
Repetaţi în minte, dacă vreţi, aceste mantre sau rostiţi-le cu voce tare. Puteţi să le şi aşterneţi pe hârtie, dacă simţiţi că vă fac bine şi că intraţi în rezonanţă cu ele, şi să le aşezaţi la vedere:
- „Sunt răspunzătoare pentru felul în care mă port.”
- „Am încredere.”
- „întâmpin, cu mintea deschisă, adevăratele neajunsuri din sânul familiei mele.”
- „Fac ceea ce trebuie făcut.” – „Sunt receptivă la schimbările ce se impun.”
- „îmi manifest plenar sentimentele şi-mi dezvălui propria voinţă.'
- „Mă arăt receptivă la năzuinţele şi dorinţele copilului/ partenerului meu.”
- „Sunt în permanenţă pregătită să decid cum voi reacţiona acum şi în orice clipă la manifestările copilului/ partenerului meu.”
- „îmi controlez emoţiile.”
- „îmi asum partea mea de răspundere pentru instaurarea unui climat sănătos în spaţiul cuplului.”
- „îmi asum partea mea de răspundere pentru instaurarea unui climat sănătos în spaţiul familial.”
- „Sunt responsabilă pentru calitatea relaţiei stabilite cu progenitura mea.”
- „Sunt singura răspunzătoare faţă de mine, faţă de dorinţele, nevoile şi problemele mele.”
- „Conlucrăm încrezători pentru binele comun.”
- „Ne problematizăm, în mod lucid, propriile simţăminte şi dorinţe.”
- „Suntem animaţi (adulţii din familie) de un spirit cutezător.”

Parentingul înseamnă a-i educa prin puterea exemplului pe membrii „necopţi” ai familiei, în vederea formării viitorilor adulţi. (Inclusiv ca parteneri de cuplu şi părinţi.) Ne amintim de faptul că, pentru a-i trata pe copiii noştri pe picior de egalitate, trebuie să îngenunchem în faţa lor pentru ca privirile noastre să fie la acelaşi nivel. Pe măsură ce copiii cresc, lucrul acesta îşi pierde din însemnătate. Şi, în faţa tuturor celorlalţi adulţi, trebuie să ne păstrăm, la rândul nostru, statutul de adult. în felul acesta devenim un interlocutor viabil. Chestiunea-cheie rezidă în faptul de a ne asuma partea noastră de răspundere în interacţiunea cu celălalt.

Ştim cât de dezamăgitoare şi de frustrante pot fi relaţiile; de aceea, pentru a avea succes în acest domeniu, este necesar ca, în primul rând, să stabiliţi o legătură autentică cu voi însevă. A deprinde acest lucru reprezintă, în opinia noastră, un fundament pe care se clădeşte tot ceea ce urmează. Sau, după cum formula filosoful religiilor Martin Buber: „Esenţial este să începi cu tine, iar în clipa aceea să nu te mai preocupe nimic altceva din câte sunt pe lumea aceasta”[56]

.Exerciţiu: Nori pe cerul relaţiilor — cum să evidenţiem dinamicile subiacente

Derulaţi în minte oamenii din viaţa voastră. Cu cine vă petreceţi cea mai mare parte a timpului? Cine-i important pentru voi? Cine vă influenţează? Luaţi o foaie de hârtie şi încercaţi să reprezentaţi grafic „arborele genealogic” sau eventual „norul uman” ce vă învăluie existenţa. Poate că o să vă reprezentaţi şi pe voi însevă, sub forma unui cerc înconjurat de alte cercuri.

Trageţi acum linii de legătură între voi şi cercurile celorlalţi. Folosiţi-vă de diverse culori şi forme. Puteţi, spre exemplu, să utilizaţi linii groase şi neîntrerupte care să vă lege de persoanele cu care întreţineţi relaţii strânse şi linii mai subţiri şi punctate pentru relaţiile periferice. Cugetaţi, în continuare, la legăturile cultivate în cursul copilăriei voastre şi desenaţi apoi, pe o altă coală, o a doua diagramă, reprezentând relaţiile voastre din prezent. Faceţi în aşa fel încât

modificările suferite în cursul anilor să devină vizibile. Cum resimţiţi în momentul de faţă tabloul trecutului vostru? Ce aţi fi vrut să fi fost altfel? Dar în prezent? Aţi vrea să operaţi schimbări? în ce fel?
în caz că n-aţi reflectat până acum la diferitele voastre dinamici relaţionale şi alianţe, observaţi modul în care apropiaţii voştri se raportează la voi şi felul în care-i percepeţi voi. Există în viaţa voastră o alianţă colaborativă, în care — aşa cum am descris-o — să conlucraţi cu toţii în vederea binelui comun? în ce ocazii vă raportaţi combativ la semenii voştri? Sau preferaţi să aşteptaţi, precum Andreas, ca alţii să-şi schimbe concepţiile pentru ca problema voastră să-şi găsească rezolvarea? Există cineva în viaţa voastră care vă pretinde aşa ceva?
Poate că, tot cugetând la aceste lucruri, vă vin în minte nişte idei şi înţelegeţi modificările survenite în dinamicile relaţionale respective. Aceasta se poate întâmpla sau nu. Nu trebuie să găsiţi neapărat toate răspunsurile! Nu este un test pe care sunteţi nevoite să-l treceţi. Mai mult de-atât, întrebările ar trebui să se constituie în impulsuri care să vă inspire în cursul procesului de reflecţie şi să vă îndemne a privi lucrurile şi din alte perspective. Este posibil ca, pe această cale, să daţi peste anumite elemente insolite, pe care, pentru prima oară, aveţi posibilitatea să le cântăriţi în chip conştient.
Suntem convinse că un asemenea demers vă cere multe lucruri. Şi se mai poate întâmpla ca voi să nu vă reprezentaţi cu claritate anumite dinamici, poate şi din cauza faptului că păreau „acolo dintotdeauna”. Sau ar putea să însemne că veţi judeca la modul critic nişte oameni care „vă voiau doar binele”. Ceea ce veţi descoperi cu acest prilej vă poate întrista. Pete albe în biografie se găsesc aproape la toţi oamenii şi, în multe cazuri, este dificil să le descoperiţi singure. Vă încurajăm să discutaţi aceste aspecte cu cineva dacă vă simţiţi singure şi aveţi senzaţia că ar trebui să priviţi lucrurile mai îndeaproape, pentru a putea iniţia schimbările năzuite în vieţile voastre.

De-acum aţi identificat oamenii cu care aţi întreţinut relaţii mai strânse ori mai superficiale şi este posibil ca rememorarea lor să vă fi mişcat sufleteşte, în clipa de faţă dorim să

facem un pas mai departe şi să „jonglăm” cu diversele legături

.Exerciţiu: Jocul relaţional — acceptarea apropierii şi impunerea distanţei

Scrieţi pe cartonaşe sau bileţele numele tuturor oamenilor din cercul vostru de cunoştinţe, consacrând un carton separat fiecărei persoane. Rezervaţi-vă şi vouă un bilet. Gândiţi-vă din nou la apropiaţii pe care-i iubiţi şi la acele persoane din viaţa voastră care v-aţi dori să fi jucat un rol mai neînsemnat în existenţa voastră.

Aşezaţi cartonaşele în jurul bileţelului vostru, dar ordonându-le după cum le percepeţi:

- Ce poziţie i-aţi rezervat fiecăruia?
- Cine vă este mai apropiat?
- Ce vă sugerează aranjamentul întocmit subiectiv?

Acum jonglaţi cu distanţele. Mutaţi cartonaşele după gradul de apropiere pe care-l simţiţi faţă de cei trecuţi pe ele. împingeţi mai departe de voi persoanele a căror prezenţă o resimţiţi ca apăsătoare şi nejustificat de apropiată. Este mai bine aşa? Minunat! Sau nu? Poate s-ar mai cuveni nişte repoziţionări. Poate că ar trebui să-i mai apropiaţi de cartonaşul vostru. Unde este plasat bileţelul pe care este înscris numele copilului vostru? Dar cartonaşul cu partenerul vostru de viaţă? Unde l-aţi pune dacă ar fi după sufletul vostru? Are dreptul la un loc mai apropiat?

în cadrul exerciţiului următor, rostul este să facem vizibile dorinţele voastre. Vă ştiţi scopurile pe care trebuie, în mod obligatoriu, să le atingeţi în viaţă? La care dintre obiective puteţi renunţa? Sunteţi capabile să discerneţi lucrurile care nu vă privesc defel, chiar dacă v-aţi ocupat anterior de ele (no-go)? Dar

pe cele din care aţi vrea să aveţi mai mult (must-have), dar de care v-aţi temut să vă ocupaţi, chiar dacă vi le doreaţi (aspiraţie)

?Exerciţiu: Lucruri obligatorii (must-haves), lucruri dispensabile (no-gos) şi aspiraţii

Luaţi din nou o coală de hârtie şi trasaţi pe ea două linii verticale, în aşa fel încât să obţineţi trei coloane. Coloana din stânga va fi denumită „Must-have, cea mijlocie, „No-go”, iar cea din dreapta, „Aspiraţii”. Gândiţi-vă, apoi, la schimbările pe care doriţi să le întreprindeţi şi completaţi fiecare coloană în parte. în opinia voastră, ce ar trebui să se schimbe? Fiecare decizie luată are un preţ al ei, aşa că asiguraţi-vă că, în cazul lucrurilor obligatorii şi dispensabile, sunteţi gata să plătiţi acel preţ. în ceea ce priveşte aspiraţiile, ţintiţi oare prea sus?

Poate că şi partenerul vostru ar vrea să întocmească o listă similară şi, în final, n-ar strica dacă aţi face un schimb de impresii. Sau poate că şi copilul vostru ar fi dispus să abordeze subiectul dorinţelor sale. Propuneţi-le!

Poate că nu mai vreţi să locuiţi cu părinţii sau socrii (no-go), dar pentru aceasta trebuie să vă procuraţi o locuinţă proprie. (Must-have.) Poate visaţi la o casă cu grădină, dar vă temeţi că ar fi prea scumpă. Ultima ar constitui mai degrabă o „aspiraţie”.

Sau poate vreţi să renunţaţi la serviciile bunicii care supraveghează bisăptămânal copiii (no-go), deoarece o familie tânără ca a voastră are nevoie de mai multă distanţare pentru păstrarea intimităţii. (Must-have.) Ideal ar fi să găsiţi o bonă sau o îngrijitoare, însă pentru moment vă lipsesc resursele financiare necesare pentru a o angaja. (Aspiraţie.)

Discutaţi şi relaţionaţi cu cei dragi. Şi fiţi pregătite să ascultaţi şi păreri sau dorinţe care nu vă sunt pe plac. Prin aceasta nu numai că veţi contribui la reuşita relaţiilor voastre, dar vă sporiţi

şi şansele de a vă atinge obiectivele, în colaborare cu cei apropiaţi

.Ce înseamnă să aveţi un comportament matur sau care dintre noi este copilul?

Copiii au nevoie de adulţi pentru a învăţa „cum e să te porţi matur”. însă tocmai în situaţiile dificile ne vine câteodată îngrozitor de greu să ne comportăm într-un mod cu adevărat „matur” şi să nu cedăm tiparelor moştenite din propria copilărie. Cum reacţionaţi când copilul sau partenerul vostru vor altceva decât voi? Reuşiţi să nu vă pierdeţi cumpătul? Dacă vreţi ca familia voastră să acţioneze în spirit de echipă, se cere să vă asumaţi răspunderea pentru propria purtare. însă chiar şi în această eventualitate se poate întâmpla ca voi să vă comportaţi altfel decât veţi fi dorit.

Alianţele combative, acele dinamici în care ne raportăm agresiv la ceilalţi, v-au fost explicate pe baza relaţiei dintre Katharina şi Andreas. Să examinăm, în cele ce urmează, cum ar arăta un conflict care se duce nu între adulţi, ci între părinte şi copil

.Exemplu de alianţă combativă: Tim (tatăl), Lilly (copilul) şi Selim (mama)

Lilly se uită la televizor. Tim îl stinge, pur şi simplu.
Tim: „Gata, acum!”
Lilly: „Nuuu! Eşti un tată rău!”
Tim: „N-ai voie să spui aşa ceva!”
Lilly: „Ba o spun!”
Tim: „Nu, n-ai să faci asta! Cum de-ţi permiţi să-mi vorbeşti aşa?”
Lilly: „Aşa vreau eu, eşti un tată rău!”
Tim: „Dacă mai spui o dată, mâine nu mai pupi deloc televizor!”

Lilly începe să dea în Tim. Tatăl o ameninţă cu bătaia. Mama, Selim, se amestecă şi ea în vorbă: „Terminaţi odată! Nu poţi să spui aşa ceva! încetează să o mai pedepseşti! Doar tu ai pornit cearta!”
Tim, adresându-se lui Selim: „încetează să te mai bagi mereu în vorbă! M-am săturat!”
Selim ţipând: „Nu mai urla aşa în faţa copiilor, nenorocitule!”
Lilly plângând: „Mamă, nu te mai răsti la el!”

Cum ar arăta scena dacă Tim ar acţiona în chip „matur”

?Exemplu: Tim, Lilly şi Selim (alianţă colaborativă)
Lilly se uită la televizor.
Tim: „Lilly, te mai uiţi doar la serialul acesta, apoi te duc la culcare!”
Lilly tace.
Tim: „Lilly?”
Lilly: „Tată, mai lasă-mă să văd un episod!”
Tim: „Nu, Lilly. Rămân aşezat lângă tine până se termină filmul, apoi te duc la culcare”. (Personalitate stabilă, flexibilă. Consecvenţă rezonabilă [Detalii, în fragmentul următor].)[57]
Lilly: „Eşti un tată rău!”
Tim: „Aşa e, te aştept şi mergem imediat la culcare!” (Minte calmă, bună.)
Selim: „Aveţi nevoie de ajutor?”
Tim: „Nu, te rog!” (reacţie ponderată)
Selim zâmbeşte.
Episodul s-a terminat.
Tim: „Stingi tu televizorul sau o fac eu!”
Lilly: „Şi tu, acum! Mai vreau să văd un episod!”
Tim: „Desigur, ca întotdeauna!”

Lilly: „Evident că da!

”Cele patru puncte de echilibru

Copiii, în cursul creşterii, pendulează neîncetat între două nevoi esenţiale: legătura afectivă cu adulţii apropiaţi şi autonomia personală. Nouă, părinţilor, ne revine sarcina de a le facilita pe amândouă; îi lăsăm liberi, apoi îi prindem în braţe, le oferim protecţie şi dăruire, atâta câtă ne cer şi de câtă au nevoie. Când suntem adulţi, în mod ideal, am ajuns la un nivel suficient de „diferenţiere” pentru a întreţine legături strânse cu cei apropiaţi chiar când au alte dorinţe decât noi însene. Rezistăm acestei tensiuni şi menţinem contactul — cu noi însene şi cu ceilalţi. (Fundamental este aici contactul cu sine, despre care aţi avut ocazia să

aflaţi câte ceva. Graţie acestuia, vom putea să fim atente în acelaşi timp la noi şi la ceilalţi.)

Oamenii cu adevărat maturi sunt atât autonomi, cât şi capabili de a închega relaţii[58]. Relaţiile şi crizele relaţionale ne ajută să ne maturizăm: ne dau şansa să evoluăm şi să ne autoobservăm, iar dacă suntem receptive, să rezistăm la fricţiuni şi să vedem în ele ocazia de a ne cunoaşte şi accepta — pe noi şi pe ceilalţi. Evoluăm şi datorită convieţuirii cu alţi oameni: creşterea noastră este „împletită" cu a lor. David Schnarch defineşte procesul de „diferenţiere" prin intermediul a patru puncte de echilibru. Le-aţi întâlnit deja în exemplul cu Tim, în postura de om „matur":

• O personalitate stabilă şi flexibilă: Sunteţi echilibrate şi acţionaţi conform propriilor valori şi convingeri. Sunteţi solidare cu voi însevă, dar şi deschise faţă de partener, chiar şi atunci când echilibrul este tulburat. Caracterul stabil şi flexibil se poate dobândi de-abia atunci când nu mai aşteptaţi confirmări din partea altora. Nici de la copilul vostru, atunci când face ceva ce nu vă e pe plac. Contrariul ar fi să fiţi dependente de recunoaşterea sau de confirmările venite de la semenii voştri.

• O inimă curată şi împăcată: Vă acceptaţi propriile simţăminte şi temeri şi le puteţi gestiona; vă asumaţi răspunderea propriei stări de bine. Emoţional, nu sunteţi dependente de alţii şi întreţineţi, din această cauză, relaţii stabile şi flexibile.

• Reacţii pe măsură: Reacţionaţi în linişte şi proporţional cu stimulul, chiar şi în situaţii dificile sau în contactul cu oameni care ar putea să vă scoată uşor din pepeni. Voi nu supralicitaţi când ei reacţionează supradimensionat şi abordaţi fără inhibiţie subiecte pe care aţi prefera să le ocoliţi.

• Consecvenţă rezonabilă: Rezistaţi emoţiilor şi situaţiilor neplăcute, văzând într-însele o oportunitate de creştere. Sunteţi rezistente, vă ridicaţi atunci când aţi fost descurajate şi continuaţi lupta, chiar de-ar fi să cădeţi din nou. Chiar şi atunci când se fac simţite dezamăgirea şi frustrarea, insistaţi mai departe, în marginile rezonabilului.

Copiii au nevoie de prezenţa adulţilor pentru a învăţa ce înseamnă a fi matur şi „cum" este să fii astfel. De curând, am dat peste un comentariu care suna cam aşa: „Dacă evoluez odată cu copiii mei, înseamnă că am o problemă!" în realitate, ar fi regretabil să nu profităm de această oportunitate de creştere, doar pentru că avem convingerea că ne-am

maturizat deja. Şi conchidem acest lucru fără să fi cugetat cu adevărat asupra noastră sau asupra comportamentului nostru din cadrul relaţional.

Dacă vrem să ducem o viaţă demnă şi conştientă, trebuie să practicăm în permanenţă cele patru puncte de echilibru. Doar aşa vă veţi putea angaja în relaţii apropiate, în care să vă dezvăluiţi şi, totodată, să rămâneţi voi înşevă. Să fiţi conştiente că daţi ce-i mai bun din voi şi că vă protejaţi integritatea psihică cu demnitate şi atenţie, în vreme ce sunteţi implicate, în acelaşi timp, într-o relaţie strânsă care vă responsabilizează

.Cât de „diferenţiate” sunteţi voi? Dacă veţi reflecta asupra acestui lucru (eventual, în scris), ar trebui poate să revedeţi însemnările şi impulsurile voastre suscitate de pasajele despre furie, stres şi teamă. Acolo aţi consemnat deja cu claritate în ce situaţii vă vine deosebit de greu să vă controlaţi.

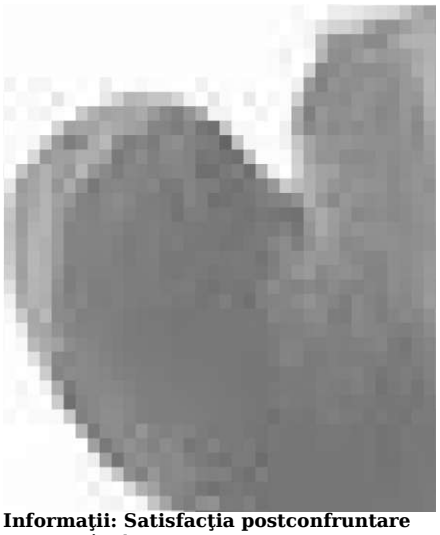
De la comportamentul imatur la cel matur

Pe baza dialogului dintre Tim şi fiica sa, Lilly, am demonstrat cum situaţiile fluide pot lua direcţii fundamental diferite cu condiţia de a izbuti „să ne ţinem firea”. A reacţiona cu măsură şi în chip matur în situaţii dificile reprezintă o provocare. Şi nu numai din cauza faptului că trebuie să ne controlăm, ci şi fiindcă există o multitudine de soluţii imature de rezolvare a situaţiilor. „între stimul şi reacţie se află un spaţiu”, afirma Viktor E. Frankl, adăugând că „în acest spaţiu ne

demonstrăm puterea de a opta pentru o reacţie sau alta. Reacţia este etalonul stadiului nostru de evoluţie şi al liberului nostru arbitru”[59].
După ce recunoaşteţi un comportament matur şi cum îl puteţi deosebi de cel necopt?

Caracteristicile comportamentelor matur şi imatur

Caracteristicile comportamentului matur	Caracter
spirală ascendentă	spirală d
energizant	energofa
conectează	separă
sunteţi în interiorul cercului vostru	sunteţi „
vă simţiţi bine după manifestare (a se vedea Informaţiile de mai jos)	vă simţii



Informaţii: Satisfacţia postconfruntare

A acţiona în chip autentic şi matur nu presupune, în mod obligatoriu, încercarea unei senzaţii de satisfacţie în timpul actului — mulţumirea apare însă după ce a trecut furtuna! Un comportament răutăcios, în situaţii provocatoare, poate să aducă subiectului o senzaţie nemijlocită de „satisfacţie", deoarece acţionează conform unui tipar automat: este un comportament facil şi satisface cumva şi o „nevoie" de a face rău. Apoi, după ce vom fi văzut un atare comportament faţă de cineva drag, ne vom simţi prost. în schimb, o purtare adultă, matură şi autentică, exteriorizată în viaţa cotidiană, poate fi resimţită ca fiind extrem de neobişnuită, de ridicolă şi de jenantă... însă după aceea vom încerca o mare satisfacţie, încredinţate fiind că am acţionat în cunoştinţă de cauză şi după glasul conştiinţei noastre, şi nu ca nişte troglodite.

S-ar putea ca voi să fi întâlnit situaţii în care nu v-aţi putut abţine să nu vă întrebaţi ce vârstă are, de fapt, adultul vostru interlocutor. Sau v-aţi întrebat de unde provine propria voastră reacţie „infantilă" faţă de el.

Observarea precisă a comportamentului matur şi a celui imatur (vezi tabelul de mai jos) vă va ajuta să vă programaţi modul optim de reacţie când sunteţi confruntate cu indivizi care reacţionează altfel decât v-aţi fi dorit. Dar vă va mai instrui şi în privinţa tiparelor comportamentale de adoptat pentru a obţine un lucru la care ţineţi. Totodată, va deveni mai clar şi tiparul de comportament al altora.

Exemple de comportament matur şi imatur

Trăsături ale comportamentului matur • a nu te da pe mâna altuia • acceptare

5Trăsături ale comportamentului matur • răbdător • rectitudine morală* refuzul

Lăsaţi ca impresiile produse să se sedimenteze. Lista reprodusă invită la asocieri de idei, de genul „Ce-ar fi fost dacă...?” Dacă veţi simţi nevoia, vă rugăm să completaţi cu noi date tabelele de mai sus.

Puteţi aduce schimbări numai acelor lucruri de care sunteţi deja conştiente. Din acest moment nu mai încape loc de justificări. Trebuie să constatăm, şi din proprie experienţă, că este incomparabil mai uşor să ne bosumflăm decât să afişăm o atitudine grijulie. Prin urmare, vreţi să daţi ce-aveţi mai bun din voi? Recompensa voastră va fi satisfacţia care vine după, iar acest lucru vă va imuniza faţă de laudele altora şi vă va întări încrederea de sine.

„Ieşirea de sub tutela părintească”: Cum deveniţi adulte, cum faceţi schimbări în viata voastră si cum vă dobândiţi autonomia afectivă

f 7 f

9 9 9

Ne gândiserăm ca, în debutul acestui capitol, să aşezăm un avertisment legat de pericolul ca materialul ce urmează să devină un factor declanşator de stres. Dar puteam, oare, să ne permitem aşa ceva când capitolul respectiv ocupă un spaţiu atât de întins din cuprinsul unei

cărţi? Presupunem că nu. Dorim totuşi să vă informăm că următoarele rânduri sunt înţesate cu pilde din vieţile voastre. Copiii crescuţi în familii în care părinţii (sau alte persoane de referinţă) n-au acţionat întotdeauna cu bune intenţii poartă adesea în ei — chiar şi după ce devin adulţi — răni vechi şi adânci. Iar aceste vătămări devin vizibile, înainte de toate, în relaţia cu propriii copii. Impactul familiei de origine asupra comportamentului nostru de mame adulte şi asupra modului în care ne concepem relaţiile este foarte însemnat, fie că suntem sau nu conştiente de aceasta. Aşadar nu vom trece cu vederea acest aspect când ne vom referi la intensitatea răscolitoare cu care se manifestă răbufnirile noastre afective.

Răspunderea pentru viaţa afectivă şi starea de bine a partenerului sau a rudelor adulte este o povară pe care n-ar trebui să o poarte pe umeri niciun copil, chiar dacă a atins vârsta adultă.

Acestor răni vechi cărţile de parenting le acordă adesea o atenţie mult redusă. Citim, printre altele, că foştii copii ajunşi astăzi la vârsta adultă ar trebui să ia act de nevoile altor adulţi — cum ar fi, de pildă, cele ale propriilor părinţi — dacă aceştia se poartă „ciudat", dacă ne fac permanent reproşuri şi dacă ne insuflă un sentiment de „vinovăţie" ori de „răspundere" pentru faptul că le merge rău. Evident că putem lua aminte şi la necazurile altora. Iar dacă suntem dispuse, putem acorda chiar şi sprijin, în măsura în care putem. Sentimentul de care trebuie să ne ferim însă este acela că am fi datoare să o facem. Fiindcă adevărul este că nu suntem. Actul de a-l refuza pe altul şi cel de a acţiona în beneficiul nostru nu ne transformă în cei mai răi oameni de pe lume. Răspunderea pentru viaţa afectivă şi starea de bine a partenerului sau a rudelor adulte este o povară pe care n-ar trebui să o poarte pe umeri niciun copil, chiar dacă a atins vârsta adultă. În timp ce copiii, aflaţi încă în creştere, de obicei nu se pot sustrage acestor obligaţii, fiind dependenţi de părinţi, noi, adulţii, avem drept la opţiune. După ce am recunoscut şi am sistematizat asemenea tipare comportamentale izvorâte din intenţii răuvoitoare, putem decide cum dorim să ne raportăm la aceşti oameni.

Tocmai de aceea reflecţiile ce se ivesc în mintea voastră în cursul şi după lectura acestor rânduri ar trebui să vă îndemne să faceţi schimbări

pentru voi şi în beneficiul sănătăţii voastre. Voi veţi decide dacă şi ce e necesar de făcut!

Potrivit celor menţionate, suntem foarte atente la metodele prin care este scuzat comportamentul condamnabil (ce se vădeşte a fi expresia unor nevoi nesatisfăcute ale unui adult) — prin aceste metode, ajungem să validăm purtarea dezgustătoare a unor părinţi în temeiul biografiei lor şi a nevoii de a le înţelege situaţia. Exercitarea forţei fizice satisface o nevoie egoistă, aceea de a obţine ce vrem de la un alt om; ba chiar ne face să ne simţim bine pentru faptul că am rănit, în mod intenţionat, pe cineva.

Aceste gânduri sunt îngrozitoare. Ne e greu să admitem că există familii în care membrii ei ar putea să se rănească în mod intenţionat, în care tatăl sau mama, spre împlinirea propriei satisfacţii (chiar dacă de moment), pun la cale lucruri teribile. Dar dacă am ignora aceste lucruri groaznice, am nedreptăţi numeroşii copii (şi numeroşii adulţi din ziua de azi) care continuă să idealizeze sau să scuze comportamentul îngrozitor al părinţilor, în loc să privească adevărul în faţă, să se elibereze, să nu se mai refugieze în negare sau în agresiune ori ură de sine.

Empatia şi capacitatea de a compătimi nu sunt utilizate întotdeauna în scopuri socialmente acceptabile. Empatia poate fi folosită şi ca instrument de detectare a vulnerabilităţilor altei persoane, pentru a o lovi tocmai în acea zonă. (Aşa procedăm când pedepsim pe cineva.) Iar când acţionăm rău
intenţionat şi chiar încercând o anumită satisfacţie, vorbim de „bucuria pentru răul altuia”. David Schnarch, în cartea sa Brain Talk, referindu-se la empatia antisocială, afirmă: „Empatia antisocială înseamnă să te bucuri văzând durerea şi suferinţa altei persoane. Un... indiciu de empatie antisocială este lipsa evidentă de regret în urma acestui comportament lezant, chiar şi când persoana rănită îşi exprimă părerea de rău”[60].

Indiferent de natura jocurilor perverse practicate de părinţi sau de către persoanele de referinţă, pentru copii acestea sunt de neînţeles, dăunătoare şi traumatizante, întrucât nu pot desluşi ceea ce li se derulează în faţa ochilor, în numele afecţiunii. în acest context, am dori să aducem un omagiu, în semn de respect, tuturor cititoarelor şi tuturor cititorilor noştri ale căror suferinţe datorate abuzurilor emoţionale şi fizice întrec pe departe cele descrise aici. în cele din urmă, chiar şi în cazurile extreme, datoria noastră este să privim cât mai sincer

persoanele care rănesc şi a căror natură malefică se cere dezvăluită integral, pentru a li se revela „starea psihică”, adică ceea ce gândesc şi îşi doresc. De asemenea, trebuie să luăm act de o stare de lucruri, şi anume de faptul că în unele familii se petrec, în mod programatic, acte abominabile. O perspectivă acurată constituie primul pas în direcţia vindecării.

Ieşirea de sub tutela părintească nu este niciodată îndreptată împotriva cuiva, ci este un proces psihic ce se desfăşoară exclusiv în beneficiul vostru.

Ieşirea de sub tutela părintească nu implică ruperea contactului cu părinţii! Scopul constă în dobândirea condiţiei adulte în absolut toate relaţiile cultivate, aşa încât să puteţi lua deciziile care sunt potrivite, corecte şi autentice pentru voi. „Autentic” înseamnă că, pe durata procesului de ieşire de sub tutela părinţilor, s-ar putea să vă vină greu şi stresant să gestionaţi noutatea, însă după aceea vă veţi simţi binedispuse şi uşurate. Ieşirea de sub tutela părintească nu este niciodată îndreptată împotriva cuiva, ci este un proces psihic ce se desfăşoară exclusiv în beneficiul vostru.

Atunci când o legătură ajunge într-un punct mort şi conflictele nu pot fi rezolvate într-un mod constructiv, iar situaţia se tot repetă, cei implicaţi trebuie să schimbe modul în care se raportează la ceilalţi şi la ei înşişi. Cel puţin una dintre persoanele implicate ar trebui să conceapă alternative de acţiune şi relaţionale. De-abia după aceea putem vorbi de posibilitatea constituirii unei noi legături.

înainte de toate, se va schimba relaţia cu voi însevă. Nu trebuie să ne aşteptăm ca ceilalţi să contribuie la aceasta. Este vorba de un act de emancipare, şi nu de învinovăţire a voastră sau a altora. Cum se va raporta partenerul la această schimbare (şi dacă o va accepta) este un parametru imprevizibil: poate că sesizează oportunitatea de a evolua împreună cu voi sau poate că nu. Iubirea şi legăturile sunt supuse riscului; aşa că luaţi-vă inima-n dinţi şi duceţi lucrurile până la capăt!

Diverse categorii de părinţi cu copii ajunşi la vârsta adultă

Putem împărţi tipurile de părinţi în mai multe categorii, în funcţie de „modul” de relaţionare cu ai lor copii. Ar fi părinţii-elicopter, ce plutesc mereu deasupra capetelor celor mici sau „părinţii-curling” care înlătură

toate obstacolele din faţa copiilor. (în sportul numit curling, se împing nişte pietre grele de granit cu mâner de fier pe o suprafaţă de gheaţă, în timp ce alt jucător din echipă lustruieşte gheaţa de pe traiectoria pietrei şi o perie în permanenţă, pentru ca aceasta să alunece cât mai departe, spre ţintă.) Apoi mai există şi varietatea de părinţi „democraţi" pentru care lucrurile sunt în regulă numai dacă toată lumea a căzut de acord. Ar mai fi apoi „părinţii-cei- mai-buni-prieteni" ai copilului, a căror spaimă de căpetenie este ca progeniturile lor să nu-i considere „expiraţi" şi care, din acest motiv, pot părea penibili uneori[61]. Părinţii perfecţi? Despre ei nu se pot spune prea multe, fiindcă, în opinia noastră, această categorie nici nu există. Parentingul se învaţă numai după dobândirea statutului de părinte. Trăim în cadrul unor relaţii şi situaţii şi, în cel mai bun caz, evoluăm pe baza acestor experienţe. „Creştem" şi ne dezvoltăm în contact cu alţi oameni, iar aceştia evoluează graţie nouă. Aducem corecţii traiectoriei noastre de viaţă, când aceasta nu mai corespunde simţirii noastre, şi reflectăm asupra acţiunilor întreprinse. Din acest motiv, am vrea să vă scoatem din minte idealul perfecţiunii, deoarece realitatea ne rezervă o mulţime de constrângeri şi de dezamăgiri. Vrem să trăim în mod conştient, într-o direcţie evolutivă şi operând schimbări sănătoase.
Despre categoriile de părinţi, trecute pe scurt în revistă, există o bogată literatură de specialitate. Pe noi ne interesează cu deosebire dinamica relaţională dintre părinţi şi copii, inclusiv implicaţiile acesteia asupra adulţilor din ziua de astăzi. în cele ce urmează, descriem patru categorii de părinţi des întâlnite în cursul activităţii noastre:

- părinţii deranjanţi, dar cu un nivel normal de nevrotism
- părinţii care recurg la coerciţia fizică
- părinţii cu tulburări psihice cronice
- părinţii imprevizibili.

Părinţii care au depistat tendinţe crude în comportamentul lor şi, îngroziţi de propriile manifestări, cer asistenţă au păşit deja pe calea confruntării de sine. în conştiinţa acestora se petrece o luptă, o căutare stringentă după alternative. Din această categorie fac parte părinţii şi bunicii neinteresaţi de autoobservare şi a căror stare psihică este

îngrijorătoare: sunt oameni care îşi neagă purtarea inadecvată sau care afirmă că ei doar au reacţionat legitim la comportamentul copiilor ori al nepoţilor. David Schnarch comentează:
„Când încercăm să găsim scuze pentru comportamentul acestor oameni, putem fi foarte creativi în a le găsi justificări, deoarece, în realitate, vrem să născocim pretexte pentru a demonstra îndreptăţirea propriei noastre atitudini. Dacă scuzăm comportamentul acestor oameni, pe motiv că nu ştiau ce fac, faptul ne scuteşte de obligaţia de a ne mai confrunta cu problema... îndată ce copiii observă că părinţii lor se poartă altfel în public decât acasă, aceştia înţeleg că părinţii sunt conştienţi că felul lor de a se comporta în cămin este greşit. Este momentul când copiii îşi dau seama că părinţii nu dau ce-i mai bun din ei”.[62]

Părinţii deranjanţi, dar cu un nivel normal de nevrotism

Părinţii ce fac dovada unui nivel normal de nevrotism privesc „cu amuzament” ciudăţeniile din viaţa propriilor copii ajunşi la vârsta adultă şi chiar cer detalii. Acest tip de părinţi reprezintă, în fond, un posibil prilej de enervare sau de încordare pentru tânăra familie, telefonând prea des, totuşi aceşti părinţi sunt animaţi de afecţiune şi rămân ataşaţi de familia copiilor. Nu „rupeţi alianţa” cu ei.
Astfel de părinţi ascultă bucuroşi sau amuzaţi explicaţiile şi precizările pe tema „educaţiei” venite de la copiii lor şi se rezumă, după aceea, la simpla condiţie de bunici. Sau se miră asupra felului în care copiii lor se raportează la nepoţi. Unele lucruri probabil că le resimt ca străine, dar păstrează aceste reticenţe pentru sine. Ce obicei o fi ăsta să te scoli de la masă în timpul prânzului duminical în familie? Dar să alăptezi copilul mai mult de şase luni? Ce-o mai fi şi asta, să dormi cu copiii în patul conjugal? în ochii lor, acestea sunt nişte apucături foarte ciudate, aceşti părinţi cu „un nivel normal de nervrotism” rămân deschişi şi curioşi.

Părinţii care recurg la coerciţia fizică

Apoi mai există acei părinţi care-şi educă progeniturile pentru a fi ascultătoare şi care, prin constrângere verbală sau prin forţă fizică, le frâng voinţa, încălcându-le cu brutalitate cercul personal. Părinţii care-şi aduc copiii într-o asemenea stare se comportă după bunul lor plac şi

consideră că fac bine ce fac. Precizăm că noi îi socotim ca numărându-se printre participanţii activi la coerciţie şi pe părinţii care asistă pasiv la scene domestice brutale. Şi mai sunt părinţii care îşi abuzează copiii fizic sau emoţional. Dacă părinţii apelează la manipulare şi pedepse, vorbim atunci despre exercitarea unei agresiuni verbal-psihice. Pentru ca atari metode de educaţie să fie aplicate cu succes, părinţii trebuie să-şi cunoască progeniturile şi să ştie unde-i doare.

în toate cazurile enunţate, nu mai e loc de relaţionarea egalitară părinte- copil — ca atunci când părintele se lasă jos pentru a fi la acelaşi nivel cu cel mic. în asemenea împrejurări, copiii vădesc un comportament mai matur decât cel al părinţilor şi preiau răspunderea pentru dispoziţia afectivă a adulţilor. Copiii permit ca asupra lor să fie exercitate acte de violenţă, în speranţa că, prin aceasta, părinţii se vor simţi mai bine. în fine, în mediul respectiv, un astfel de demers este privit ca fiind ceva „normal". Sau se mai întâmplă ca cei mici să ia pe umerii lor comportamentul părinţilor, atribuindu-şi o vinovăţie imaginară. Vindecarea unor fracturi sufleteşti şi psihice de asemenea dimensiuni necesită adesea o lungă autoobservare şi un curaj colosal pentru ca victimele să poată reveni la relaţii mature.

Din rândurile acestor foşti copii abuzaţi răsar frecvent generaţii de părinţi ce reuşesc să stabilească relaţii viabile cu copiii lor, dar care menţin o distanţă faţă de partener sau recurg, în relaţia de cuplu, la tiparul distructiv din propria lor copilărie. în copilărie, aţi fost poate obligate să alegeţi cum să reacţionaţi atunci când eraţi pedepsite: poate că obişnuiaţi să luaţi bătaie de la tatăl vostru, iar faptul v-a silit să cooperaţi, acţionând conform voinţei sale. Sau poate v-aţi păstrat integritatea, trăind după voinţa voastră, fără a tăinui acest lucru, dar ştiind că veţi plăti printr-o chelfăneală zdravănă. Cele două posibilităţi (ori vă subordonaţi, ori ripostaţi la regulile impuse de alţii) reprezintă cele două tipare comportamentale ce se regăsesc şi în relaţia de cuplu.

Părinţii cu tulburări psihice cronice

Unii părinţi sunt, în permanenţă, afectaţi psihic din cauza unor traume (transgeneraţionale) sau a unor tare de familie. Alţi părinţi suferă de boli

psihice, au diagnostice, precum depresie sau tulburare de personalitate borderline sau vădesc chiar sindroame paranoid-schizoide. în grupul persoanelor cu afecţiuni psihice cronice îi includem şi pe alcoolici sau pe alţi dependenţi de substanţe, care reuşesc, mai mult sau mai puţin, să facă faţă vieţii cotidiene şi să funcţioneze. Aici, problema este: în ce măsură aceşti părinţi sunt „conştienţi de starea lor de sănătate”, dacă ştiu că au probleme şi dacă sunt capabili să solicite asistenţă, pentru a reuşi să-şi îndeplinească rolul de susţinători de familie. Dacă nu fac acest lucru, dacă îşi neagă starea şi nu îşi asumă răspunderea pentru căminul lor, asistăm la o dereglare sistemică în viaţa familială şi socială. Pentru ca acest sistem să funcţioneze şi să rămână cvasistabil, este necesar ca alţi membri ai familiei să preia răspunderea lor, dacă nu cumva aceştia preferă să

bagatelizeze gravitatea bolii; prin urmare aceşti membri ai familiei sunt codependenţi şi încurcaţi în meandrele unei alianţe coluzive

.Exemplu: Karin şi Harald

Karin este învăţătoare, iar soţul ei, Harald, este primarul unei mici comune. Au trei copii. Harald are probleme cu alcoolul şi bea mai mult decât ar fi suportabil pentru un climat familial normal. Din păcate, atunci când se îmbată, nu devine mai degajat şi mai vesel, ci agresiv, mai ales faţă de Karin. Ea nu vrea ca cei mici să afle despre aceasta şi îi duce la culcare mai devreme decât de obicei în zilele când bărbatul ei e „în drum spre casă" şi ea ştie că va veni băut. Chiar şi ea se culcă devreme, tocmai ca să nu-i furnizeze vreun motiv de harţă.

Când se întoarce Harald acasă, Karin se preface că doarme, sperând ca el să se trântească în pat şi să o lase în pace. Câteodată, adoarme pe canapeaua din sufragerie. în această situaţie, Karin se dă jos din pat ca să se asigure că el n-a uitat vreo ţigară aprinsă. în zori, înainte să se trezească copiii, cum poate, îl cară în dormitor. în mahmureala sa, el nu oferă o privelişte prea plăcută, iar Karin vrea să-şi scutească copiii de un asemenea şoc. în dimineaţa următoare, Harald se arată întotdeauna cuprins de remuşcări, promite să se îndrepte şi cere iertare.

Promisiunea ţine până la următorul popas la cârciumă. Povestirea este departe de a fi una despre lucruri frumoase şi bune, dar, într-un fel apăsător, este cel puţin previzibilă.

Prin comportamentul ei, Karin încearcă să stabilizeze situaţia. Dar ea îi împiedică de fapt pe copii să ia poziţie faţă de starea de lucruri; cei mici nu cunosc adevărata faţă a tatălui lor, văd o singură latură şi n-au acces la ansamblul tabloului. în felul acesta, copiii trăiesc într-o atmosferă tensionată. Simt că ceva pluteşte în aer şi simt că mama lor este mereu în alertă, planificându-şi în avans fiecare mişcare. Suplimentar, se cere să observăm că

cei mici realizează că mama lor este încordată, adică trăieşte în afara cercului ei personal.

în schimb, Karin îi asigură în permanenţă că totul e în regulă, ceea ce derutează şi mai tare copiii, care se încred în afirmaţiile mamei mai mult

decât în propriile lor percepţii. Treptat, se estompează şi contactul cu şinele lor, copiii rătăcind cărarea către propriul adevăr.

Părinţii imprevizibili

Există părinţi care sunt minunaţi şi aproape perfecţi atât timp cât copiii, prin comportamentul lor, le respectă voinţa şi nevoile. Aceşti copii servesc pe post de „verigi de închidere” pentru cercurile lor neîmplinite şi trebuie să se adapteze cercului părinţilor, care cunoaşte variaţii cotidiene. în calitatea ta de copil, încerci atunci să fii „cuminte”, ca să corespunzi aşteptărilor, dar nu ştii niciodată când vei comite „greşeala”. Cum o zbârceşti, iar purtarea ta devine neconformă faţă de climatul de moment, părintele retează pe dată legătura, abrogă alianţa. Ruptura debutează prin fraza: „Dacă tu crezi că aşa-i bine să gândeşti, du-te la tine-n cameră şi nu mai ieşi de-acolo!” Sau: „Dacă faci aşa ceva, nu te mai consider copilul meu!”

Ne abţinem să catalogăm părintele respectiv drept „narcisic”, întrucât diagnosticul nu schimbă cu nimic lucrurile. însă îi considerăm pe părinţii sociopaţi şi narcisişti drept cel mai rău soi de părinţi, deoarece copiii lor nu ştiu niciodată ce-i aşteaptă. Nu există nicun fel de certitudini, copiii se află mereu în stare de alarmă, ceea ce-i derutează. Deşi copilul va învăţa, cu timpul, ce subiecte poate aborda şi ce nu şi, deşi încearcă să-şi rostuiască o viaţa mai puţin încărcată de neprevăzut, viaţa îi poate juca oricând un renghi. Ceea ce astăzi nu ridica nicio obiecţie poate conduce mâine la o explozie.

într-o asemenea casă, pericolul pândeşte de pretutindeni.

Distanţarea de propriii părinţi: este vremea să deveniţi modele adulte pentru copiii voştri

9

Ieşirea de sub tutela părintească este un proces în cursul căruia examinaţi în mod curajos comportamentele celor apropiaţi, pe care anterior vă făceaţi că nu le vedeţi. Observaţi, recunoaşteţi, catalogaţi şi reflectaţi asupra lucrurilor pe care le aveţi de făcut, pentru a vă ameliora situaţia, dar fără a vă aştepta la vreo schimbare din partea altora. Depinde doar de voi să luaţi noi decizii în favoarea voastră, dacă prezentul vă copleşeşte sau chiar afectează relaţia cu copilul vostru.

Am putea prezenta aici diferite exemple de experienţe personale, însă am nedreptăţi bogăţia de nuanţe pe care relaţiile le presupun. A explica şi a explora cauzele diverselor comportamente ieşite din comun depăşeşte cadrul prezentei cărţi. Din fericire, motivaţia altora în ceea ce priveşte decizia lor de ieşire de sub tutela parentală este de interes secundar pentru voi. Ce contează, în primul rând, este ca, pe baza unei mature cugetări, să luaţi o nouă decizie acum asupra modului în care vreţi să vă raportaţi la ceilalţi.

Din cauză că procesul de autonomizare nu poate fi aplicat şi încheiat peste noapte (cum nici gestionarea emoţiilor neplăcute nu poate fi învăţată de pe o zi pe alta), nu-l vom descrie decât într-un format concentrat, aşa cum ar putea să arate şi în realitate. în acest scop, vom însoţi o familie pe care o cunoaşteţi deja, ca să aprofundăm observarea dinamicilor şi „coregrafiilor” după care dansează personajele: Katharina, Andreas, copiii şi bunicii. Chiar dacă nu vă regăsiţi întru totul în situaţiile din familia Katharinei şi chiar dacă procesul vostru personal de ieşire de sub tutelă diferă de cel al lui Andreas, sperăm să reiasă anumite

dinamici pe care puteţi să le regăsiţi şi în experienţele voastr

ecu cei apropiaţi.

Exemplu: Masa de Crăciun în familia lui Andreas şi a Katharinei (1)

Crăciunul. Toţi se află adunaţi la părinţii lui Andreas. în mod tradiţional, în seara de Ajun se deapănă amintiri, pe care Herbert, tatăl lui Andreas, le scoate la iveală, răscolind printre casetele video vechi cu filme din viaţa familiei, pe care le urmăresc împreună. De data asta, se vor uita la secvenţele filmate la botezul lui Mărie.

Văzând ce casetă a fost aleasă, pe Katharina o ia cu călduri. Se chirceşte pe dinăuntru şi se gândeşte: „Oh, nu! Vă rog, fără dramolete!" De ce? Fiindcă la botezul lui Mărie, mama Katharinei a fost naşa, şi nu cuscra ei, Rosa. Şi, într- adevăr, după câteva secunde de vizionare, se aude oftatul prelung şi zgomotos al Rosei. Toţi l-au auzit, iar Andreas reacţionează cu promptitudine.

Andreas: „Mamă, ce-i cu tine?"

Rosa: „Ah, nimic."

Andreas: „Dar mamă, ceva tot este! Zi ce te roade!"

Rosa: „Nimic."

Tăcere.

Rosa, cu voce scăzută: „Ei, da! Tare aş fi ţinut să fi fost eu naşa.

Andreas, întrerupând-o: „Mamă, iar începi cu subiectul ăsta răsuflat?"

Rosa, pe un ton plângăcios: „N-ai deschis tu vorba? Chiar voiam să-mi înghit părerea de rău, ţinând-o în sinea mea!"

Katharina, râzând silit: „Mai doreşte cineva chip suri? Ori ceva de băut?"

Andreas: „Of, mamă, te rog. Nu-ţi mai învârti singură cuţitu-n rană, că n-a fost mare brânză că n-ai fost tu naşa!"

Se ridică în picioare, se duce la Rosa şi o îmbrăţişează. Lacrimile curg.

Marie: „Mamă, dar ce are buna?"

Katharina, rostogolindu-şi ochii peste cap: „Nimic, şoricuţo, chiar nimic!"

Herbert ia o înghiţitură zdravănă de vin.

Rosa, mângâind obrazul lui Andreas: „Tot mai eşti băieţelul meu drag, nu-i aşa?"

Andreas, suspinând: „Da, mamă."

Rosa, adresându-se lui Mărie: „Uite, Mărie, buni nu mai e aşa tristă. Vino şi dă-i lui buni un pupic, ca să-i treacă de tot supărarea."

Katharina părăseşte încăperea, luând copiii cu ea. în definitiv, s-a făcut târziu, îi pregăteşte de culcare pe Mărie şi pe Mark, iar când Mark se împiedică şi începe să plângă, Katharina îi reproşează, cu iritare în glas, neglijenţa. Mărie, cu o voce răsunătoare, se amestecă-n vorbă: „Mamă, nu te mai răsti la noi!"

Ce impresie v-a făcut scena văzută? Cine şi de ce acţionează într-un anumit fel? Ce se întâmplă ulterior şi din ce cauză? Ce face Rosa? Ce intenţie are? Este ea capabilă să „cartografieze" minţile celorlalţi (pentru detalii despre mind mapping, vezi mai jos) şi să înţeleagă ce gânduri le suscită ea celor prezenţi? Ce reacţie are Mărie, care, la întrebarea despre ce se întâmplă, primeşte un răspuns neconform adevărului? Ea ştie că bunica joacă teatru. O simte. David Schnarch remarcă un lucru care ne dă de gândit: „Copiii de nici patru ani pot desluşi — la modul intuitiv — când cineva pune altcuiva la cale ceva răutăcios, lezant sau socialmente fals"[63].

Să examinăm acum reacţiile celor prezenţi; în faţa ochilor noştri se desfăşoară o coregrafie elegantă şi bine studiată. Asemenea „dansuri", menite să încingă climatul emoţional, se petrec în fiecare familie, ca variaţii pe aceeaşi temă. Participanţii intră iar şi iar în joc. întrebarea-cheie despre ce se petrece în această scenă ar suna în felul următor: Participanţii sunt oare conştienţi când interpretează scenariul respectiv, îşi dau ei seama când încep să „danseze"? Rosa, din exemplul nostru, oare ştie ea pe ce clape să apese ca să cerşească consolări afectuoase? Am vrea să clarificăm deosebirea dintre comportamentul inconştient şi cel conştient pe baza unui exemplu luat din viaţa cotidiană: cunoaşteţi, desigur, acea specie de conducători auto care rulează „pe mijlocul drumului", adică între benzile de circulaţie. La fel, îi ştiţi pe acei inşi care accelerează când îi depăşiţi sau care vă arată degetul mijlociu ridicat când îi claxonaţi, fiindcă i- aţi deranjat când vorbeau la telefon. Să scuzăm oare mojicia, spunându-ne că ei nu ştiau ce fac? Suntem silite să îndurăm adesea asemenea purtări vulgare şi lipsite de scrupule, iar ceilalţi conducători auto să fie siliţi să se adapteze şi să anticipeze mojiciile din trafic. E posibil ca cel ce merge pe mijlocul drumului să se sperie când îl claxonăm şi să se reîncadreze pe banda din dreapta — atunci îi putem ierta greşeala. Dar există oameni care se poartă de parcă faptele lor n-ar avea repercusiuni asupra celorlalţi, de parcă ei ar fi nişte insule. Oare oamenii aceştia acţionează conştient sau inconştient? Oare îşi dau seama că sunt la volanul unui automobil? îşi

dau ei oare seama ce fac când telefonează, fiind la volan, în plin mers? Sunt ei la curent cu faptul că există o lege care reglementează circulaţia pe partea dreaptă a sensului de mers? Părerea noastră este că da, îşi dau seama, şi că un asemenea comportament este lipsit de scrupule şi de respect.

Acum să pornim de la premisa că acel conducător auto care merge pe mijlocul drumului nu voia să-i irite pe ceilalţi şoferi. Altfel, dacă şi-ar fi propus asta dinainte, deci dacă avea în plan să meargă pe mijloc, nelăsându- ne să-l depăşim, să accelereze de fiecare dată când vrem să-l depăşim, o asemenea strategie ar fi malefică şi periculoasă. Or, din păcate, pe anumiţi oameni tocmai acest lucru îi îmboldeşte la faptă.

Am făcut aceste observaţii întrucât pledăm pentru un comportament socialmente acceptabil şi nu vrem să eşuăm în vechi tipare. Acelea sunt adeseori răuvoitoare, distructive şi nu încurajează o convieţuire paşnică. Noi, în calitate de fiinţe umane, avem resurse mai importante de utilizat decât cele stocate în cerebelul nostru. Beneficiem şi de un lob frontal, şi pe acela trebuie să-l utilizăm pentru a da ce-i mai bun din noi. însă, pentru aceasta, trebuie să gândim şi să luăm decizii în chip conştient. E un efort mai mare decât acela de a recădea în vechi tipare, dar avem beneficiul liberului arbitru: vrem să rămânem mici sau vrem să creştem şi să ne facem mari?

Există, de bună seamă, o motivaţie pentru situaţia în care adulţii vădesc un comportament răuvoitor, îndrăznind să se insinueze în intimitatea semenilor, să-i lezeze şi să-i folosească în vederea unui avantaj propriu. După cum noi, prin cunoaşterea de sine, descoperim lucruri până atunci ascunse, tot aşa alţii se lasă traşi în jos de vechile lor tipare. (Şi aici ne referim inclusiv la părinţi şi la bunici precum Rosa.) Ne putem imagina copilăria lor amară şi să conchidem că au dus-o greu în viaţă. Astfel de gânduri despre părinţii lor împărtăşesc în ziua de azi mulţi foşti copii, azi de vârstă adultă. Oare trecutul poate să justifice comportamentul actual al acestor oameni?

Oamenii traumatizaţi se vor separa (prin clivaj) de experienţele terifiante. în consecinţă, în unele domenii de viaţă se vor descurca de minune, iar în altele vor eşua complet. O experienţă traumatică induce, la nivelul lobului frontal al creierului, nevoia imperioasă de consolare, în aceeaşi zonă unde sunt localizate şi alte experienţe subsumabile conştientizării nedreptăţilor suferite de individ. Cu cât trauma s-a produs mai devreme, cu atât mai pronunţate şi mai vechi sunt deficitele

cognitive generate de aceasta[64]. Totuşi nimeni nu trebuie să-şi privească trauma prin prisma disperării sau să o folosească în chip de justificare a unui comportament necorespunzător. Este oricând posibilă o asumare a răspunderii faţă de sine, chiar dacă lucrul acesta va fi anevoios.

La fel ca pentru toţi, şi pentru Rosa va fi valabil următorul lucru: în vederea menţinerii unei integrităţi psihice, se cere să ne manifestăm totalitatea emoţiilor. încă de timpuriu mulţi copii sunt învăţaţi de către părinţi să-şi nege

emoţiile şi senzaţiile. Or, învăţături exprimate de tipul „Nu te mai plânge atât!" sau „Până la nuntă ţi-o trece!" pot duce la afecţiuni psihice. Prin urmare, Rosa nu are şi ea tot dreptul să regrete? Evident că da! Este normal ca, revăzând caseta cu botezul lui Mărie, să se întristeze că n-a fost ea naşa, deşi evenimentul s-a petrecut cu ani în urmă. Ea resimte, probabil, nevoia de a se ataşa şi de a fi tratată cu afecţiune, însă strategia pe care o alege pentru a- şi satisface aceste nevoi este departe de a fi cea ideală. Să nu uităm că noi, adulţii, suntem responsabili fiecare pentru satisfacerea propriilor nevoi, dar şi pentru identificarea unor strategii constructive. (Ceea ce e valabil şi pentru Rosa.)

Să nu uităm că noi, adulţii, suntem responsabili fiecare pentru satisfacerea propriilor nevoi, dar şi pentru identificarea unor strategii constructive.

în acest context, chestiunea care se pune este: Cum ne exteriorizăm aceste nevoi şi emoţii? Ne raportăm în mod matur la ele? Nu cumva îi lezăm pe ceilalţi? Normal ar fi fost ca Rosa să fi luat act de emoţiile pe care filmul i le- a trezit şi, eventual, să se fi consolat, apropiindu-se de partenerul ei de viaţă. Or, ea le-a transmis tuturor cât de mult suferă şi, pe această cale nesănătoasă şi împovărătoare, le-a cerut celor apropiaţi puţină „iubire".

Ne îndoim de faptul că gestul de gingăşie al lui Andreas faţă de mama sa a fost un semn autentic de dragoste. Suntem convinse că gestul a izvorât dintr- un fals sentiment de datorie filială. în formularea lui Dami Charf: „Unele legături se rezumă la faptul că cineva înţelege să preia toată povara, dar acestea nu sunt legături de iubire! Dacă legătura se reduce doar la preluarea poverii, aceasta înseamnă că, dacă renunţi la povară, pierzi şi afecţiunea celeilalte persoane! E un adevăr amar!"[65].

Ce frumos ar fi fost pentru toţi cei implicaţi dacă Rosa n-ar fi apelat numai la memoria ei afectivă, ci dacă ar fi ştiut şi cum să-şi asume responsabilitatea pentru gestionarea traumei şi consecinţelor acesteia!

Ar fi fost minunat dacă, prin gesturile ei, ea n-ar fi dorit să trezească compasiunea şi atenţia celorlalţi, ci (graţie feedbackului apropiaţilor ei şi prin asistenţa profesională a unui terapeut) Rosa ar fi putut să înţeleagă faptul că stările ei au avut şi au în continuare un efect negativ asupra celor mai dragi ei. Şi ar fi fost bine dacă
Herbert ar fi priceput că tentativa sa de a detensiona atmosfera nu schimbă cu nimic lucrurile, ba din contră.

Să reluăm scena şi să vedem cum ar fi putut să reacţioneze Rosa dacă s-ar fi confruntat cu trecutul ei şi ar fi devenit, treptat, conştientă de cât de nesănătoase sunt modurile ei de a se comporta

.Exemplu: Masa de Crăciun în familia lui Andreas şi a Katharinei (2)
Rosa suspină.
Andreas: „Mamă, ce ai?”
Rosa: „încă mă mai întristez când ceremonia botezului ajunge la partea cu lepădările[66].”
Herbert: „Rosa, nu mai fi atât de aspră cu tine!”
Rosa: „Dar mi-e aşa de greu, mai că-mi vine să mă supăr pe mine însămi!”
Andreas: „Mamă, tot mai suferi din pricina asta?”
Rosa, după ce respiră adânc: „Hai să punem capăt acestei amintiri dureroase şi să păşim mai departe! Partea bună din întâmplările trecutului este tocmai faptul că s-au dus. Vă rog, ascultaţi-mă şi, în numele lui Dumnezeu, daţi drumul în continuare la film! Că, de nu, mă apuc pe dată să scriu alte lepădări
şi să vi le citesc pe loc!”
Katharina: „Te cred, aşa că abţine-te!”
Ar fi frumos dacă ar fi şi adevărat. însă nu trebuie să ne aşteptăm ca ceilalţi să se schimbe doar ca să ne meargă nouă mai bine. Calea către dobândirea conştiinţei de sine ne revine exclusiv nouă şi este numai în beneficiul nostru.

Mind mapping: când ceilalţi vă „cartografiază” mintea

Apropiaţii noştri deţin harta minţii noastre, ne cunosc, ştiu să ne „citească” şi, prin aceasta, să anticipeze în ce mod vom reacţiona la anumiţi stimuli. Copiii îşi însuşesc harta minţii părinteşti cu mare acuitate, deoarece pentru ei aceasta este o necesitate vitală; sunt la curent cu strategiile, punctele slabe şi tiparele hărţii părinteşti

.

Informaţii: Mind mapping

în cartea sa Brain Talk, David Schnarch descrie „cartografierea” minţii (mind mapping) în felul următor: „Mind mapping este capacitatea înnăscută a creierului nostru (reptilian) de a-şi întocmi o hartă a «minţii» celuilalt. Acest fapt serveşte, în primul rând, pentru a anticipa comportamentul, intenţiile celorlalţi oameni: ce au sau nu «de gând»?”[67].

Aceste cunoştinţe le sunt folositoare copiilor, de exemplu, când sunt frustraţi fiindcă nu primesc ce doresc şi trebuie să „lupte” pentru a obţine acel lucru. S-ar putea ca progenitura voastră să înţeleagă că vă simţiţi vinovate fiindcă în ultima vreme aţi muncit foarte mult. Dacă acel copil are o dorinţă căreia voi sunteţi înclinate a nu-i da curs şi dacă vă reaminteşte că, pe parcursul ultimelor săptămâni, aţi petrecut mult prea puţină vreme în cămin, prin acest tertip s-ar putea să vă determine să-i împliniţi totuşi dorinţa

.Exemplu: Sandra

Odată, când fiul meu n-a primit de la mine ceea ce dorea, mi-a zis: „Dar mamă, stai atât de puţin acasă!” Deoarece şi eu deţin o hartă a minţii copilului meu, am înţeles că, în realitate, el nu suferise prea tare din cauza absenţei mele, ci îmi spusese acel lucru doar fiindcă ştia cât de mult mă nemulţumise faptul că fusesem foarte prinsă. Cunoştea, prin urmare, punctul meu vulnerabil. La fel cum el mă „cartografiază” acum, şi eu, pe când eram copilă, îmi conturasem harta minţii tatălui meu. Ştiam cum să-l învârt pe degete. De pildă, faptul de a avea grijă de sine

era un lucru pe care tata nu-l deprinsese niciodată în familia sa de origine. Mi-amintesc că, pe la vârsta de şaptesprezece ani, i-am zis odată: „Ei, important e că-ţi merge bine!” Şi, pe dată, am şi primit ceea ce „voiam”, şi încă fără osteneală, fără frecuşuri şi fără mari disensiuni. Copiii nu-şi doresc nişte părinţi uşor de manipulat. Indiferent de către cine. Copiii îşi doresc îndrumare şi mai vor să se maturizeze în urma disputelor cu părinţii. Vor să aibă parte de fricţiuni, deoarece „din frecare se naşte căldura”.

Tot aşa cum ne ghicesc punctele vulnerabile, copiii noştri intuiesc şi cum ne merge, chiar dacă nu ne exteriorizăm emoţiile şi chiar când ni le reprimăm. Copilul simte când sunteţi apăsate de griji. Tot aşa, când sunteţi triste, dar şi când vă merge bine. Starea voastră de bine are, prin urmare, o influenţă asupra copilului vostru. „Cartografierea” minţii voastre poate fi folosită de copil şi pentru a vă oferi un sprijin emoţional, atunci când voi nu sunteţi în situaţia de a vi-l procura singure. Aşadar, pe această cale, voi transferaţi copilului, inconştient sau nu, răspunderea pentru starea voastră de bine. Dar această

povară n-ar trebui să o poarte niciun copil

.Exemplu: Marie şi Katharina

Mărie simte, de exemplu, că mamei nu-i este bine. De câteva săptămâni se tot duce la ea, o priveşte şi-i spune: „Mamă, tu eşti cea mai bună mamă din lume!” Iniţial, Katharina a corelat enunţul fetiţei cu situaţii trăite în comun, între timp însă, Katharina a început să se indispună, întrebându-se dacă era doar un ritual de seară sau o declaraţie spontană de iubire. Mărie o repeta des! Prea des, poate?

Acum am putea, bineînţeles, să ne întrebăm ce corelaţii posibile ar exista între spusele fetiţei şi evenimentele din familie şi să construim următoarele ipoteze: Cum a fost naşterea lui Mărie? Cum se simte ea la grădiniţă? Cum a primit Mărie naşterea frăţiorului ei? Ne propunem însă a considera evidenţele, în loc să procedăm la o analiză profundă, fiindcă analiza ne-ar îndepărta de la înţelegerea momentului prezent. Dacă Mărie face zi de zi această declaraţie, înseamnă că are şi un motiv. Să examinăm din mai multe unghiuri interacţiunea dintre Katharina şi Mărie.

Când Mărie se urcă în poala Katharinei şi îşi priveşte mama în ochi, îi cuprinde obrazul în mâini şi-i spune „Eşti cea mai bună mamă de pe lume!”, ce anume citeşte Katharina în mintea lui Mărie? Ce urmăreşte Mărie prin aceasta? Cum ar trebui să se simtă mama după această afirmaţie răspicată? De ce Mărie o asigură în permanenţă că ea, mama, este cea mai bună? Ce remarcă Mărie la Katharina atunci când aceasta se crede neobservată şi este adâncită în solilocviile ei? Mai ales când aceste dezbateri interioare au legătură cu soacra ei şi cu toată furia care i se opreşte în gâtlej? Şi ce mai „citeşte” Mărie în mintea tatălui ei, Andreas, văzându-l cum se poartă faţă de Katharina şi cum o lasă baltă şi se duce să ia cina împreună cu mama lui? Să fi „citit” Mărie în mintea Katharinei un lucru pe care, eventual, aceasta nu îndrăzneşte să şi-l mărturisească?

N-ar fi posibil ca, zilnic, Mărie să o „dopeze” emoţional pe Katharina? Există destule indicii în acest sens. Mărie repetă scena zilnic, chiar şi în „zilele bune” ale maică-sii. De ce simte nevoia să o întărească, să-i dea o mână de ajutor? Katharina, pe bună dreptate, are senzaţia din ce în ce mai pronunţată că mărturisirea fetiţei sună „fals”. Oricare ar fi fost motivul, Katharina nu vrea ca fiica ei să crească în acest mediu, în care

să simtă că trebuie să-şi încurajeze zilnic mama. Fetiţa nu trebuie să se simtă datoare pentru emoţiile Katharinei.
Toate ipotezele luate în considerare de Katharina, înainte de a conchide că purtarea lui Mărie are o legătură cu starea ei afectivă, reprezintă o ilustrare a modului în care creierul refuză să ia act de evidenţe, fiindcă acceptarea acestora ar produce senzaţii dezagreabile. Cu toate acestea, lucrurile dezagreabile sunt cât se poate de reale. în afară de aceasta, exemplul mai reprezintă şi o probă admirabilă de „cooperare emoţională" a copilului, în accepţia dată de Jesper Juul, aspect esenţial în convieţuirea alături de copii. Acest tip de cooperare presupune un „feedback calificat" (şi de obicei, înţeles greşit) al copilului referitor la domeniile la care părinţii refuză să reflecteze[68]. Şi bineînţeles că scrutarea acelor zone este dezagreabilă, fiindcă urmarea ar fi ca noi, părinţii, să luăm măsuri în consecinţă. Aceasta ar fi spre binele copiilor, dar şi în beneficiul tuturor.

(Re)descoperirea voinţei

Similar copiilor, şi noi întocmim hărţi mentale ale apropiaţilor. Atât ale celor mari, cât şi ale celor mici.

Reflectaţi asupra semnificaţiilor reieşite din convorbirea Rosei cu fiul ei, prezentate în cadrul exemplului următor şi acordaţi, totodată, atenţie procesului, şi mai puţin conţinutului propriu-zis al discuţiei: Ce intenţii descifrează Andreas în mintea Rosei? Ce zice Rosa despre Katharina şi în ce situaţie este pus Andreas

?Exemplu: Rosa şi Marie (2)

Katharina a fost, de când se ştie, „cuminte" şi adaptabilă. Acest mod comportamental şi-l însuşise de timpuriu din copilărie şi a însoţit-o de-a lungul vieţii, până în prezent, deşi suferise adesea de pe urma interacţiunii dintre bunica Rosa şi mica ei Mărie. îndurarea în tăcere a

acestei situaţii a dus-o tot mai des la răbufniri nervoase canalizate asupra copiilor.
în ultima vreme, a observat la fiica ei, Mărie, că aceasta devenea din ce în ce mai furioasă şi mai agresivă de câte ori îşi petrecea timpul în compania bunicii. De multe ori, după acele vizite, venea prost dispusă şi voia să-şi desfacă, în mare grabă, frumoasa coadă pe care i-o împletise bunica. întrucât nu prea reuşea să şi-o desfacă singură, se enerva şi începea să ţipe şi să-l lovească pe frăţiorul ei, Mark. Comportamentul ei a fost sesizat de părinţi, care-l găsesc îngrijorător, dar nici Katharina, nici Andreas nu prea ştiu ce măsuri să ia.
în loc să urmărească împreună cu soţia serialul video despre furie, conflict şi agresiune în familie difuzat pe YouTube, sub genericul „Mini and Me", Andreas merge să se sfătuiască cu mama sa. Aceasta scutură neîncrezătoare din cap şi spune: „Oh, nu! N-o mai recunosc pe scumpa mea Mărie! Când e cu mine nu face niciodată aşa ceva! De unde să i se tragă purtarea asta? îţi spun eu, este rezultatul educaţiei permisive date de Katharina! Care îi dă «relaţie» în loc de «educaţie» sau cum s-o mai chema ce face cu ea. Trebuie să iei măsuri! Că de laşi lucrurile să curgă în voia lor, va fi prea târziu pentru Mărie!".
Andreas se simte vinovat şi nelalocul său. Cuvintele Rosei îl bagă în sperieţi. O întreabă: „Chiar crezi că aşa stau lucrurile?"
Şi Rosa-i răspunde: „Cum să nu? Nevasta ta s-o fi pricepând ea să se poarte cu sugarii care zac toată ziua şi nu fac nimic! Eu am o experienţă de zeci de ani cu copiii! Şi, ca probă, din tine a ieşit ceva, nu?"

Reflectaţi asupra convorbirii dintre Rosa şi Andreas şi acordaţi atenţie procesului şi felului în care voi îl resimţiţi. Andreas îi dă mamei sale dreptate. De ce face asta? Aţi început cumva să bănuiţi care va fi deznodământul povestirii

?Exemplu: Rosa şi Marie (3)
Andreas pleacă. în capul său se ciocnesc mii de gânduri. Este nedumerit, fiindcă soţia sa s-a străduit mult cu copiii. E atât de ataşată faţă de ei! Şi câtă răbdare are zi de zi! De necrezut! Chiar o admira

pentru felul în care se dăruieşte copiilor. Dar în minte i se ivesc şi contraargumente: în ultima vreme ţipă cam des şi o repede pe Mărie. înseamnă că tot o fi ceva adevărat din câte zicea Rosa. Andreas e nesigur şi confuz. Când se întoarce în partea lor de casă, îi spune Katharinei că, neapărat, ar trebui să fie ceva mai severă cu Mărie: „Are un comportament imposibil! Iar cu bunică-sa nu face niciodată aşa!”
în noaptea aceea, Katharina refuză să mai doarmă alături de Andreas şi noaptea următoare, la fel ca şi tot restul săptămânii. într-o dimineaţă, pe când îşi beau împreună cafeaua, soţia se uită sever la Andreas care tocmai umbla la frigider, căutând untul. Când el îi prinse privirea, Katharina îi spuse cu hotărâre-n glas: „Trebuie să te decizi! Ori maică-ta, ori eu!”
Andreas se decide. Şi devine adult.
Niciodată, în cursul coexistenţei cu Andreas, Katharina nu fusese mai răspicată. în felul acesta, Andreas a fost silit să ia poziţie şi să renunţe la conflictul între loialităţi ce se dădea în cugetul său, pentru a se retrage din rolul de mediator în conflictul iscat între mamă şi soţie. Spre binele micii sale familii. Ştie că nu-l aşteaptă o călătorie de plăcere, ci un salt în necunoscut. Dar este hotărât să plătească pentru opţiunea aleasă, indiferent cât l-ar costa.
Katharina şi Andreas primesc sprijin din partea cercului de prieteni, ca şi de la un terapeut de familie. Acesta îi ajută să desluşească coregrafia scenariului familial şi îi încurajează să „danseze” pe cont propriu. Tot ce mai trebuie să facă Andreas este să le explice părinţilor noul dans şi să rămână fidel muzicii din prezent. Căci era şi timpul pentru o schimbare!

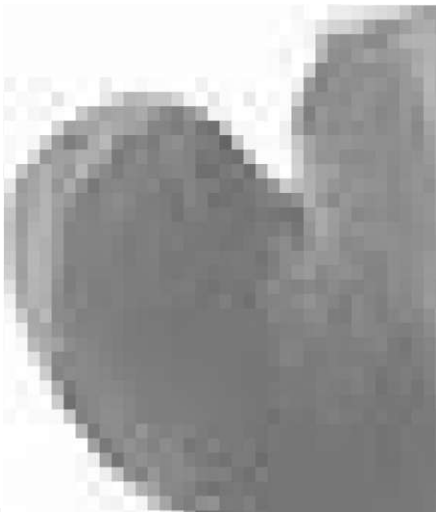
în cartea de faţă v-am prezent forma prescurtată şi simplificată a unui proces. Dacă vă aflaţi într-o situaţie similară, am dori să vă recomandăm încă o dată să apelaţi la îndrumarea unui psihoterapeut de familie

.Exemplu: Andreas îşi redescoperă „voinţa”
Ocazia pentru Andreas de a-şi face o surpriză lui însuşi, soţiei şi părinţilor săi s-a ivit mai curând decât se aşteptase, şi anume când Rosa

i-a invitat la un prânz duminical. Andreas a declinat invitaţia de la bun început, spunând că preferă să-şi petreacă timpul liber în compania soţiei şi copiilor. O asemenea decizie era ceva nou pentru el. Chestiunea voinţei sale fusese până atunci estompată de puternica voinţă a Rosei. Noua sa atitudine, în beneficiul intereselor sale, introspecţia şi descoperirea „voinţei” proprii l-au animat de o nouă dragoste de viaţă. Să ne uităm peste dialogul său cu mama.
Rosa: „Duminică, la masă, avem chifteluţe prăjite cu salată şi apoi ştrudel de mere, la desert. Luăm masa la ora douăsprezece. Vă rog să fiţi punctuali!”
Andreas: „Mulţumesc pentru invitaţie! însă duminica asta nu vom veni să luăm masa cu voi!”
Rosa: „La douăsprezece fix!”
Andreas: „Mamă, nu venim duminică!”
Rosa: „Ei, bine, Andi, sper că nu vorbeşti serios! Am făcut deja toate cumpărăturile, cine să mănânce toate astea? E o nebunie! Vreau să vă fac un bine doar! Mă dezamăgiţi, călcând în picioare toate străduniile mele!”
Andreas: „Mamă, te rog nu te enerva! Refuzul nostru nu este răuvoitor! Vrem doar să mai petrecem ceva timp împreună, fiindcă în rest nu prea avem timp.”
Rosa, pe un ton plângăcios: „Te înstrăinezi de mine! Nici noi nu mai avem mult, că doar n-om trăi cât lumea! Sper să nu ajungi să regreţi faptul că n-ai petrecut mai mult timp cu mine, atunci când mai era posibil. Gândeşte-te la asta! Eşti doar Andi, băiatul meu deştept!”
Andreas: „Mamă, te rog, doar locuim în aceeaşi casă. Ne vedem doar neîncetat. Venim altă dată cu plăcere. Vreau să fac câteva schimbări în viaţa mea. Vreau să-mi consolidez căsnicia cu Kathi.”
Rosa: „Bine, bine, înţeleg! Du-te şi petreceţi ziua cu bine. Papa şi cu mine, o să ne descurcăm noi. Nu-i aşa, Herbert?”
Herbert: „Ce? Ce mai pune la cale? Andreas, de ce eşti atât de ţepos cu maică-ta? Ştii doar cât de sensibilă e şi cât de repede se tulbură!”
Rosa îşi caută o batistă: „Lasă, Herbert, e bine aşa cum e! Merge şi-aşa.”
Andreas: „Vreau să cred că, pe viitor, mama va fi mai atentă la căsnicia mea. Acum plec şi nu mai am nimic de zis.”
Atari desfăşurări de fapte se cer, înainte de toate, asimilate temeinic. Andreas se simte bine, chiar dacă discuţia i-a lăsat un uşor gust amar. încă nu e mulţumit de felul cum a acţionat, dar ceva tot a priceput:

• Se necăjeşte din cauza faptului că nu-şi anunţase din timp părinţii asupra deciziei sale de a nu lua masa împreună cu ei la sfârşit de săptămână. Ar fi evitat ca Rosa să-l pună, ca de obicei, în faţa faptului împlinit, găsind că este de la sine înţeles ca el să se conformeze dorinţelor ei.
• El îşi dă seama că familia sa de origine dispune de el într-un mod discreţionar. în ceea ce priveşte modul în care i s-a făcut invitaţia la masă, el n-a fost nici măcar întrebat dacă vrea să vină sau nu. Invitaţia a avut un sens imperativ: „Să veniţi la masă!" Prin aceasta, el realizează câte lucruri acceptase ca fiind de la sine înţelese.
• Sesizează manevrele Rosei: ea urmăreşte să-l şantajeze sentimental şi să-i inculce un sentiment de vinovăţie. Când aceste mijloace nu dau rezultate, Rosa supralicitează şi apelează la ajutorul soţului ei. Acesta, la rândul său, vrea ca lucrurile să rămână neschimbate. îi dă de înţeles lui Andreas că nu trebuie să-şi tulbure mama prin noul stil de viaţă. Brusc şi în chip făţarnic, Rosa îşi schimbă atitudinea şi-i ia partea lui Andreas, pentru a-l convinge de bunele ei intenţii.

Pentru a lua o decizie în cunoştinţă de cauză, inclusiv în privinţa copiilor şi a Katharinei, Andreas caută argumente şi justificări suplimentare, deoarece gestionarea sentimentelor de frustrare necesită un timp anume pentru a fi deprinsă



.

Informaţii: „Creierul pe bigudiuri”

în cursul dialogului cu mama sa, Andreas trebuie să facă faţă, în mai multe rânduri, stării de confuzie. Această stare a fost denumită de David Schnarch, într-un mod extrem de sugestiv, „creierul pe bigudiuri”. Este o stare ce apare în situaţia când apropiaţii noştri acţionează într-un fel care ne contrariază simţul moral. Se întâmplă atunci când cei din anturajul nostru spun sau fac ceva care ne aruncă în mirare, dar nu într-una de natură pozitivă: „îmi dau seama că am fost rănit, însă persoana care m-a afectat n-are cum să o fi făcut cu rea-intenţie, fiindcă ţine totuşi la mine!” Refuzăm, prin urmare, să luăm act de impactul asupra noastră a faptelor aproapelui şi, din această cauză, vrem să ne convingem că am interpretat în mod eronat intenţiile acestuia.

Andreas îşi ignorase până atunci, cu bună ştiinţă, propria voinţă, întrucât îşi

imagina ce explozie domestică va genera ciocnirea cu mama sa în caz că nu i se conforma. Ştia că ea va încerca să-l convingă să renunţe la decizia sa, desfiinţându-i voinţa. Rosa n-avea de gând să lase lucrurile în voia lor şi ar fi căutat să-i înăbuşe aspiraţiile. Ceea ce conduce la starea de confuzie a „creierului pe bigudiuri” este determinarea Rosei de a utiliza orice mijloace pentru a-şi impune voinţa, chiar şi pe spezele propriului ei fiu. în caz că recunoaştem astfel de trăsături de comportament la părinţii ori la cunoscuţii noştri, creierul nostru se va „bloca”, potrivit lui Schnarch, producându-ne starea de confuzie[69]

.Exemplu: Calea alternativă pentru Andreas

Bazându-se pe propriile sale observaţii şi încredinţat că prin noul său comportament are multe de câştigat, Andreas insistă invariabil în noua direcţie. Consecinţa acestei atitudini este că, pentru prima oară, Katharina are alături de ea un bărbat adult, un partener autentic şi de încredere care doreşte să fie parte din familie. în aceste condiţii, Katharina este silită să iasă şi ea din zona de confort cu care se obişnuise, învăţată cum fusese până atunci să se descurce singură. Nu-i vine uşor să-i predea lui Andreas răspunderea, controlul şi, prin acestea, siguranţa proceselor familiale sau să împartă aceste atribuţii cu el.

în felul acesta, amândoi încep un voiaj printr-un teritoriu necunoscut şi învaţă să trăiască într-o comuniune partenerială echitabilă.
în curând, vor percepe schimbări şi în comportamentul lui Mărie. Fetiţa, care făcuse dovada unei vieţi emoţionale tumultuoase, începe să se destindă. Şi ea fusese nevoită să stea la cheremul a două voinţe contrarii, trasă când într-o parte, când în cealaltă, asistând la scenele în care mama şi bunica ei schimbau între ele priviri veninoase. Suferise enorm din cauza deselor încălcări ale graniţelor şi pentru că niciunul dintre protagoniştii scenariului familial nu era de găsit la „locul" său. Mărie voia, pur simplu, să-i iubească pe toţi.
După cum s-a afirmat anterior, familia este un sistem. Modificările suferite de una dintre părţile componente atrag după sine repoziţionarea celorlalte. Prefacerile vor da loc la multiple dezbateri interioare şi dialoguri între cei implicaţi, însă deznodământul acestora este imprevizibil. Atât Andreas, cât şi

Katharina au părăsit vechile forme de interacţiune în urma modificării survenite în atitudinea lui Andreas faţă de familia de origine, dar noile forme de relaţionare nu s-au închegat încă. Niciunul nu mai vrea să se reîntoarcă la vechiul cadril transgeneraţional. Vor să evolueze, deşi vor trece prin multe momente dificile

.Exerciţiu: Ritmul adecvat pentru a ieşi de sub tutelă
Ca să învăţaţi un dans nou, trebuie să-i studiaţi coregrafia. Ieşirea de sub tutela părintească înseamnă, metaforic vorbind, identificarea dansului vostru propriu şi deprinderea cu ritmul, paşii şi cadenţele voastre. Pe baza instrucţiunilor de mai jos, vă puteţi compune o coregrafie personală:
- Cercetaţi dinamicile şi scenariile din familia voastră de origine, ţinând totodată cont că acest demers ar putea fi dureros şi neplăcut.

- Deprindeţi metoda de a întocmi „hărţi” ale minţii şi începeţi să o aplicaţi asupra apropiaţilor voştri.
- Căutaţi susţinere, de exemplu, de la un psiholog specializat în probleme de familie. în unele ţări occidentale, pot fi găsiţi specialişti în „psihoterapia centrată pe creuzetul neurobiologie” (Crucible Neurobiological Therapy), dezvoltată de David Schnarch. Procesul de ieşire de sub tutelă descris în cartea de faţă se bazează pe teoriile lui.
- Puteţi să vă bizuiţi pe percepţia despre părinţii voştri pe care o împărtăşesc partenerul, copilul sau prietenii voştri? în caz afirmativ, consideraţi-vă părinţii din această perspectivă. Examinaţi mobilul acţiunilor acestora şi determinaţi-le tiparele. Autoanalizaţi-vă reacţiile automate.
- Aşterneţi pe hârtie dialogurile voastre interioare. în felul acesta veţi dobândi cunoaşterea petelor voastre oarbe din biografie şi veţi recunoaşte atât tiparul vostru acţionai, cât şi strategia utilizată de persoanele care v-au adus prejudicii. Fără această muncă de pregătire este inutil să vă mai angajaţi în vreo nouă discuţie cu aceştia. Sunteţi pe cale să compuneţi, ca să zicem aşa, un nou scenariu de viaţă, aşa că reflectaţi asupra unor răspunsuri autentice, în loc să reacţionaţi automat la vechii stimuli. Nu v-ar strica asistenţa psihologică, pentru a vă ajuta să identificaţi „petele oarbe”.
- Trebuie să procedaţi prin eliminare, prin renunţarea treptată la modurile comportamentale şi la reflexele curente, la obiceiul de a dramatiza lucrurile. De câte ori nu v-aţi plâns de părinţii voştri, n-aţi făcut o dramă din asta, dar până la urmă nimic nu s-a schimbat? Cine vă lasă să-i plângeţi pe umăr vă îndeamnă de fapt să menţineţi vechile tipare de relaţionare.

Cum să vă găsiţi ritmul şi echilibrul energetic

Ce vă este util pentru ieşirea de sub tutelă? Cum a iniţiat Andreas acest proces? David Schnarch, în cartea sa Brain Talk, descrie debutul în felul următor:

„Faceţi ceva pozitiv, neaşteptat, care să nu fie deloc pe potriva caracterului vostru. Când vă modificaţi harta creierului, aşa cum o cunosc alţii, atunci le- aţi câştigat atenţia, iar ei încep să o cartografieze

din nou. Dacă veţi continua în felul acesta, atunci vă vor modifica harta şi vor reevalua modul în care interacţionează cu voi”[70].

Faptul acesta nu presupune, din păcate, ca părinţii voştri (sau acele persoane care vă obligă să vă schimbaţi atitudinea) să fie receptivi la schimbările voastre. Se poate întâmpla ca noul fel în care vă raportaţi la ei să le inducă o afundare în modul lor obişnuit de a fi. în acest caz, ar trebui să vă întrebaţi ce rost ar avea să vă expuneţi, în continuare, felului lor de a fi

.Exerciţiu: Mantre pentru o atitudine mai sănătoasă

Ieşirea de sub tutelă şi, prin aceasta, calea către dobândirea unui statut autonom — chiar şi în sânul familiei de origine — începe cu voi.

Următoarele „mantre” vă pot însoţi în acest demers:

- „Trăiesc alături de semenii mei şi ne acordăm un respect reciproc”.
- „îmi iau semenii în serios.”
- „Sunt răspunzătoare pentru comportamentul meu.”
- „Nu sunt răspunzătoare pentru comportamentul semenilor mei adulţi.”
- „Nu sunt răspunzătoare pentru satisfacerea nevoilor reclamate de semenii mei adulţi.”
- „Accept să mă confrunt şi cu adevăruri neplăcute.” – „Te văd aşa cum eşti.”
- „Nu vreau să te schimb.”
- „Am curajul să mă arăt aşa cum sunt.”
- „Am curajul să aduc singură schimbări în viaţa mea.”
- „Procedez în funcţie de interesele şi de voinţa mea.”
- „Iau distanţă faţă de oamenii care nu-mi fac bine.”
- „Preiau răspunderea propriei mele stări de bine.”
- „Merg în viaţă pe drumul meu.”

Unii oameni sunt adevăraţi „vampiri energetici”. Indiferent că aceştia vă sunt

părinţi (ca în cazul lui Andreas) sau colegi de serviciu ori prieteni, simţiţi oarecum că ei descarcă în voi prea mult din energia lor negativă. Poate că, după câteva contacte cu acest gen de oameni, veţi observa cum prezenţa lor v-a supt o groază de energie. Ceva similar i se poate întâmpla şi copilului: într-o zi va întâlni doar lume prost dispusă, ajungând eventual şi la certuri.

Dacă simţiţi că ceva vă răpeşte din energie, este stresant sau perturbator pentru voi, următorul exerciţiu de vizualizare dedicat redobândirii „echilibrului energetic”[71] v-ar putea fi de folos

.Exerciţiu: Vizualizarea echilibrului energetic

Retrageţi-vă liniştite într-un loc tihnit, staţi cu spatele drept şi cu coloana verticală, închideţi ochii şi încercaţi să vă destindeţi. Inspiraţi şi expiraţi în mod conştient. Examinaţi-vă respiraţia, luând seama la aerul care vă intră în plămâni şi la fluxul celui evacuat.

închipuiţi-vă, acum, un con de lumină care vă învăluie lin.

Când sunteţi gata, vizualizaţi evenimentele şi persoanele care vă storc de energie şi spuneţi: „Energia mea să vină la mine. Energia ta să se ducă la tine”.

Repetaţi cuvintele de mai multe ori, până simţiţi o uşurare.

Corelaţi-vă respiraţia cu vorbele pronunţate: când inspiraţi, vă umpleţi de energie, iar când expiraţi, degajaţi energia străină din corpul vostru.

Dacă, în cursul procedurii, nu vă simţiţi bine sau dacă procedura vă îndepărtează prea mult de cuvintele pronunţate şi de imaginea persoanei care vă transmite energie negativă, atunci respiraţi independent, fără să mai corelaţi inspir- respirul cu vorbele pe care vi le spuneţi.

Dacă doriţi — spre a amplifica efectul exerciţiului —, puteţi să vă însoţiţi cuvintele cu o mişcare adecvată a mâinii, prin care să „împingeţi afară” energia străină.

Puteţi spune acele cuvinte doar în gând, dar vă recomandăm să le spuneţi cu voce tare. S-ar putea să nu fiţi obişnuite cu aşa ceva, aşa că încercaţi mai multe modalităţi şi vedeţi care vă mulţumeşte. Dirijându-vă viaţa în mod conştient, veţi înţelege că v-aţi asumat modelarea propriei voastre realităţi. Chiar şi în situaţia în care nu vă puteţi determina decât o parte din condiţiile de viaţă, tot vă rămâne posibilitatea de a decide cum vă raportaţi la acele condiţii.

Scopul ieşirii de sub tutela părinţilor este — după cum s-a spus — să vă raportaţi, în felul vostru, la voi însevă, într-un fel de care să fiţi mândre. Acesta reprezintă începutul preţuirii de sine şi a dragostei de sine. Iar acest lucru vă face independente faţă de dragostea şi aprecierile altora. Vă eliberează, capacitându-vă să dăruiţi şi să primiţi necondiţionat iubire

.Postfaţă: descoperirea echilibrului interior si a iubirii mature

9

Prin intermediul acestei cărţi, am urmărit să vă punem la îndemână un ghid care să vă ajute să ieşiţi din tiparele automate şi să vă găsiţi drumul către sine. Am vrut să cercetăm emoţiile voastre puternice (ca şi pe cele ale copilului vostru) şi să descoperim cum ar putea fi ele gestionate într-un mod constructiv. Am vrut să vedem cum simţiţi furia din adâncul vostru şi cum o controlaţi. Am dorit să vă indicăm poverile care vă ţin pe loc şi resursele psihice cu care să le puteţi contrabalansa. Am vrut să vedem dacă ceea ce considerăm drept semne de iubire (atenţie exagerată, încălcări ale intimităţii şi „bune intenţii") ţin cu adevărat de dragostea veritabilă şi să aprofundăm felul în care simţim şi

ne exteriorizăm această afecţiune. Am vrut să vă însoţim pe drumul către „casa” voastră. Voi vă conectaţi la fiinţa voastră şi vă veţi putea orienta numai dacă vă veţi întreba în permanenţă: Acţionez oare de frică sau din iubire?

în vederea înfăptuirii de schimbări autentice, pe termen lung, trebuie să cunoaştem ceea ce trebuie într-adevăr schimbat. Pentru a parcurge un parenting conştient, trebuie să reacţionăm conştient, iar nu dintr-un impuls orb. Părăsim, de aceea, vechile tipare comportamentale, preluate pe neştiute ori care ne fuseseră induse prin „antrenament”, şi luăm contact cu voinţa noastră. Copiii au nevoie de o relaţie profundă, constantă şi autentică, pentru a rodi emoţional şi spiritual, inclusiv pentru a trece încrezători prin viaţă şi pentru a rămâne aşa cum sunt — buni şi cinstiţi. Dacă cei mici se vor îndepărta de noi sau ne vor respinge, aceasta înseamnă că nu le-am satisfăcut nevoile emoţionale ori nu le-am fost exemple suficient de bune[72].

A trăi conştient mai înseamnă şi realizarea modului în care inconştientul nostru poate fi nociv pentru copii. Noi, toate mamele, găsim că este mai „facil” să acţionăm după metode şi căi bătute, să facem ce am făcut dintotdeauna, chiar dacă rezultatul ar fi frustrant. Nu este uşor să ne scuturăm

de vechile metehne şi să abordăm un mod nou şi autentic de acţiune. Şi totuşi, trebuie s-o facem dacă vrem să ne croim, în mod activ, un parenting şi o viaţă corespunzătoare, benefice şi pe măsura noastră. Când vă întoarceţi la voi însevă, se va deschide un spaţiu în care vă veţi putea întâlni, sub o formă mereu proaspătă, cu propriul sine şi copilul vostru, dar unde vă aşteaptă şi răscoliri ori cutremure interioare. Acest lucru face parte din proces. Fiţi tolerante faţă de fiinţa care aţi fost, cu toate greşelile săvârşite de ea. Probabil că, în acel moment, v-aţi gândit că procedaţi bine. (Chiar dacă de fapt v-aţi înşelat.) Aşa că aprofundaţi lucrurile, pregătiţi-vă a apuca drumul autocunoaşterii, fiţi îndrăzneţe. îndrăgostiţi-vă de propria voastră devenire, în care îşi găsesc loc şi greşelile. Priviţi-le cu înţelegere, căci vă ajută să vă maturizaţi şi să vă autodepăşiţi.

Şi voi aveţi dreptul la existenţă. Exersaţi acceptarea de sine şi îngăduinţa faţă de sine. „îngăduinţă înseamnă să nu opuneţi rezistenţă vitalităţii, să-i îngăduiţi să trăiască prin voi”, scrie Eckhart Toile. „în clipa în care vă iertaţi cu adevărat, vă recuperaţi forţa din mâinile intelectului... Intelectul nu ştie să ierte. Numai voi puteţi”[73].

în vreme ce nouă, părinţilor, ne e dat să ne iubim copiii, să-i acceptăm integral, să le dăruim siguranţă şi protecţie şi să le fim far călăuzitor, copiii ne învaţă ce pierduserăm probabil de mult, şi anume cum să întâmpinăm viaţa, cu toate suişurile şi coborâşurile ei, ancorate într-un prezent adevărat, autentic, cu toată bucuria şi spontaneitatea. Cum să ne consacrăm lumii şi realităţii, aşa cum este ea. Şi cum să nu încercăm să o deformăm, gândindu- ne la cum ar trebui ea să fie. Lăsaţi realitatea să vă cuprindă, acceptând-o cu totul, deschise şi cu inimă neînfricată. în cadrul unui curs de formare pe care noi, autoarele, l-am audiat împreună, Thomas Harms[74] ne-a arătat, cu ajutorul unei păpuşi pe post de sugar, cum se formează o legătură de ataşament reuşită. în linişte, a ţinut „păpuşa" în braţe şi ne-a spus: „Relaţiile bune, reuşite sunt întru totul plicticoase. Practic, nu se întâmplă nimic. Totul se rezumă la atingere. E o întâlnire şi o intensitate petrecută în tăcere". Acelaşi lucru este valabil şi pentru legătura cu voi însevă şi cu dragostea de sine — iubiţi-vă şi se va face linişte.

Vă mulţumim că ne-aţi îngăduit să vă ghidăm de-a lungul unei părţi di
ndrumul vostru cât se poate de personal.

Ale voastre, Jeannine şi Sandr

aAnexe

Cine suntem: cum am ajuns la abordarea de tip relaţional

Pentru a cunoaşte mai bine de unde venim, dorim să vă facem cunoscută traiectoria formării noastre profesionale şi cum am ajuns să ne oprim la orientarea relaţională.

Jeannine: între atâtea voci, cum să-mi fac auzit propriul meu glas?

Pentru mine, procesul de conştientizare a început odată cu naşterea fiicei mele. încă înainte de naşterea ei, eram activă în blogosferă, atât în calitate de cititoare, cât şi în cea de autoare, aşa că nu mi-a fost greu să navighez în căutarea de bloguri consacrate îngrijirii copilului. Am aflat de acolo chestiuni importante: sfaturi despre cât de dăunător este să ne

răsfăţăm copiii, dar şi că n-ar trebui să-i alăptăm la ore fixe, ci întotdeauna când sugarul o doreşte. Bloguri în limba germană de tipul „Geborgen Wachsen” („A creşte protejat”) sau „Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten” („Cel mai dorit copil din toate timpurile”) mi-au fost cele mai preţioase surse de informaţie. Cele expuse acolo mi-au părut pe gustul meu, dându-mi o anumită siguranţă.

Fiica mea, între timp, creştea şi se contura din ce în ce mai desluşit ca o fiinţă tânără şi de sine stătătoare, animată de visuri, gânduri şi dorinţe proprii. Mica şi minunata făptură m-a făcut să înţeleg mereu mai limpede că „Eu, mama, nu sunt una cu tine. Nu ştiu încă precis cine sunt, însă în orice caz nu sunt identică cu tine”.

Când citiţi aceste rânduri, ideile au să vă pară de la sine înţelese. Privind retrospectiv, şi pentru mine e la fel, însă atunci (ca şi în ziua de azi) această concluzie n-a fost uşor de digerat. Acel „nu” pronunţat de copil ne poate ajuta să înţelegem această realitate a diferenţierii dintre noi şi copii. Când copiii se deschid treptat către lume, să o exploreze, se aglomerează o seamă de situaţii în care ne vine chiar greu să ne mai păstrăm atitudinea afectuoasă. Mereu îmi treceau prin cap idei pe care le tot rumegam în minte: „Trebuie să rămâi consecventă!”, „Dacă nu te impui în situaţia asta, ai pierdut ascendentul!”, „Dacă o laşi acum mai moale, o să ajungi la cheremul copilului” — iar numărul acestor cugetări creştea vertiginos, ameninţând să nu se mai termine.

Aşa am dobândit, pe lângă multe alte anxietăţi cu care ne confruntăm ca părinţi, o îngrijorare suplimentară: dacă nu reuşesc s-o învăţ pe fiica mea cutare sau cutare lucru, voi eşua în calitate de educatoare şi, în cazul acela, din ea nu va ieşi o fiinţă bună şi fericită. în această frază concentrasem toate ideile mele despre cum ar trebui să fie fiica mea pentru ca totul să iasă bine şi corect, fiindcă nu ne dorim, nu-i aşa, decât ce-i mai bun pentru copiii noştri, (însă noi am aflat din cartea de faţă că părinţii nu vor întotdeauna binele propriilor copii. Sună destul de abrupt, dar aşa şi este.)

Urmarea a fost că, din ce în ce mai des, pretindeam în mod inconştient ca fiica mea să-mi dea ascultare. Transferam asupra ei ideile mele despre felul în care pot atinge acest „obiectiv” educaţional. Fiind dotată de la început cu o orientare relaţională şi cu un ghid al propriilor nevoi, fetiţa mea s-a răzvrătit împotriva măsurilor luate de mine, deoarece nu i se potriveau. Nu ne putem îndruma copiii într-un fel iubitor, să le oferim lucrurile de care au nevoie, să le dăruim siguranţă... şi apoi să sistăm

totul când dăm de greu. Pe de o parte, simţim şi noi că nu-i un lucru corect, însă, pe de altă parte, chiar copiii noştri, prin felul lor de a se purta, ne dau de înţeles acelaşi lucru, cu şi mai mare claritate. Copiii sunt mult mai conectaţi decât noi la sentimentul originar legat de ce este „corect” şi „fals” — de aceea şi refuză să dea curs anumitor lucruri. Ce minunat că-i aşa! Dar, Doamne, cât poate fi de greu!

Norocul a fost că, în cursul navigării pe internet, am dat peste nişte bloguri care luau distanţă faţă de „vechile” principii educative, bazate pe coerciţie, intimidare şi manipulare psihică, respingându-le categoric şi pronunţându-se în favoarea unei convieţuiri întemeiate pe încredere mutuală. înainte de toate, aş menţiona blogurile titrate „Der Kompass” („Busola”) şi „Elternmorphose” („Devenind părinţi”). Citeam în ele articole precum „Educaţia – mod de exercitare a forţei!”, iar afirmaţiile acelea îmi trezeau uimire. Totuşi ideile acestea noi încă îmi păreau străine. Mă întorceam mereu la ele până ce, în fine, le-am înţeles şi am simţit că atitudinea promovată de ele era cea corectă în ceea ce mă privea.

Am început să pricep ce înseamnă să-ţi tratezi copiii pe picior de egalitate şi, graţie împrietenirii de mai târziu cu Sandra, am înţeles cum ar putea să rodească relaţiile bazate pe respect reciproc. Mergând pe această cale, am constatat că aplicasem deja câteva dintre ideile nou asimilate, evident, la nivel de amatoare autodidactă.

Propria noastră educaţie are o influenţă imensă asupra întregii noastre vieţi. Chiar dacă nu credem în copilăria „perfectă”, din ea ne alegem cu câţiva parametri esenţiali. Printre aceştia se numără iubirea, acceptarea şi luarea în serios a copilului, chiar şi când dorinţele sale nu ni se par realizabile. Sunt lucruri pe care părinţii mi le-au insuflat, ceea ce mă face să împărtăşesc convingerea că — exceptând cele câteva eşecuri — ei m-au învăţat să fiu împăcată cu cine sunt şi să pot spune „Sunt în regulă aşa cum sunt!”. Este un privilegiu de care nu mulţi dintre copii au parte. Capitolul la care a trebuit să fac progrese mai importante se referea la promovarea respectului reciproc în relaţia cu fiica mea, indiferent de cât de furtunoase ar fi fost împrejurările.

Sunt ferm convinsă că avem putinţa de a ne schimba destul de repede atitudinea faţă de copiii noştri şi faţă de semeni. Decizia ne aparţine integral. Noi hotărâm asupra modului în care-i tratăm pe apropiaţii noştri cei mai scumpi, ca şi pe ceilalţi oameni. Faptul nu implică însă şi obligaţia de a gândi şi de a acţiona ca ei. Există tipare comportamentale

puternic înrădăcinate în noi, care indică o influenţă accentuată a propriului trecut — se aud cam tare avertismentele şi regulile clamate de societatea în care am crescut şi în care trăim şi în prezent, „Nu se cade asta sau ailaltă!” şi „Lucrul acela aşa trebuie făcut!”. Am fost învăţate cum să ne purtăm şi cum să facem anumite lucruri. Acum trebui să ne degajăm, bucată cu bucată, din acel corset prea strâmt şi să reflectăm din nou în fiece zi, pentru a ne regăsi, în final, şinele şi traiectoria pe care vrem să o parcurgem. Lucrul acesta este dificil nu doar pentru că, de multe ori, am fost crescute în alt spirit, ci şi din cauza faptului că trebuie să ne eliberăm de grija faţă de cum suntem evaluate din exterior. Deoarece acest drum nou, în care anxietatea ne însoţeşte (nu ştim câtă vreme), nu este agreat de toţi cei din anturajul nostru.

„Deschide-ţi inima!”, m-a îndemnat Sandra într-o vreme de mare nesiguranţă şi disperare. Era ziua când, după săptămâni întregi, din cauza voinţei puternice pe care o vădea fiica mea, îndoiala mă făcea să tot ezit între două convingeri: ori felul în care îmi cresc fiica este corect, ori poate că ar trebui să aplic vechile metode ca s-o fac să „asculte”. Astăzi mi-a devenit limpede faptul că am avut nevoie de acel ceas de cumpănă pentru a-mi întări convingerea cu care să pornesc la drum. Să mă conving mai mult decât înainte de justeţea noului model de a relaţiona cu oamenii.

Sandra: Mi-am dorit mult de tot un copil

încă de pe la vârsta de douăzeci de ani, m-a cuprins o dorinţă din ce în ce mai arzătoare de a avea un copil, aspiraţie împlinită odată cu naşterea fiului meu mai mare, Lukas. Când mă uit, până şi în ziua de azi, la înregistrările video mai vechi (vorbim despre anul 1995), de pildă, la primul meu Crăciun petrecut în familie, mă cuprinde o emoţie nespusă. Este uimitor şi înfricoşător, în acelaşi timp, modul în care am imitat, fără să stau pe gânduri, stilul de viaţă din familia mea de origine, mai ales în ceea ce priveşte felul în care-mi rostuiesc sărbătorile în familie sau preferinţele mele culinare. Am făcut, la fel ca ai mei, ceea ce „se cade” de Crăciun şi în alte ocazii festive. Era şi foarte practic, fiindcă nu cerea un prea mare efort de imaginaţie.

întâiul meu prilej de iritare s-a petrecut când Lukas, pe la optsprezece luni, a

avut primul său „acces de încăpăţânare”. în momentul acela am crezut că, în creierul său, s-a defectat vreo rotiţă. Altă explicaţie nu-mi venea în minte şi soluţia pentru aceasta, ce-mi era familiară, era duşul rece. în primul rând, vreau să mărturisesc, metoda n-a dat rezultate, iar în al doilea, m-am simţit cu conştiinţa încărcată. Nu aceasta era soluţia! Aşa că m-am apucat să-mi studiez copilul ca să-l cunosc mai bine şi am început să mă îndoiesc de eficacitatea sfaturilor bătrâneşti.
încă de pe atunci mă mâna şi o altă pornire interioară, şi anume să mă specializez în psihologie. M-am tot gândit la diverse variante de formări şi, în fine, în 1997 — pe lângă profesiunea mea de bază de învăţătoare — am început cursurile de formare pentru consiliere psihologică. Pe vremea aceea, fiul meu de-abia împlinise doi ani şi, între timp, mai trecusem printr-o experienţă traumatică, un avort spontan în cea de-a zecea săptămână de sarcină. Am găsit foarte curioasă această coincidenţă, întrucât aveam planurile mele gata stabilite! Acestea au căzut însă de la sine atunci când, în cadrul cursurilor de formare, l-am cunoscut pe Ştefan. Era căsătorit, iar eu şi cu soţul meu ne căzneam să concepem un al doilea copil. După câteva luni, atât Ştefan, cât şi eu ne-am părăsit partenerii şi, în felul acesta, am început să experimentez pe pielea mea problematica „împăcării” diverselor fragmente din viaţa mea intimă.
Fiica noastră, Franziska, s-a născut în 2002, după o oră şi jumătate de travaliu şi cântărea la naştere 5260 de grame. Odată cu naşterea ei, a trebuit să învăţ lucrurile din nou, fiindcă multe din metodele educative care „funcţionaseră” în cazul fratelui ei la ea n-au dat rezultate. îmi pot aminti foarte bine de disperarea şi neajutorarea pe care le resimţeam asistând la răbufnirile ei emoţionale. Am căutat sprijin, dar nu l-am găsit nicăieri! Aşa că am luat o hotărâre vizavi de fetiţa mea: „Te voi trata tot timpul cu afecţiune şi tandreţe, fie ce-o fi!” Am fost consecventă şi am reuşit. Şi am descoperit în mine, cu acea ocazie, o latură pe care n-o cunoşteam, un soi de drăgălăşenie.
Eu am fost copil unic la părinţi, aşa că acum am vrut să ştiu cum se petrec lucrurile când apar doi copii cu aceeaşi zestre genetică, cum se manifestă relaţiile fraterne. Cel de-al treilea copil al meu, Lorenz, a venit pe lume în 2004, la patru zile după ce Ştefan şi-a pierdut locul de muncă. Am intrat în regim de avarie, fiind siliţi să luăm iniţiativa. Am apelat la ajutorul terapeutic (individual şi de cuplu), iar eu am simţit chemarea să aprofundez domeniul terapiei de cuplu şi de familie şi să

activez în această profesiune. în felul acesta s-a produs întâlnirea cu Jesper Juul şi, ghidată de el, am păşit într-o nouă lume. în vocabularul meu a intrat termenul de „competenţă relaţională”. Viziunea mea despre lume s-a schimbat radical, ca şi concepţia despre copii şi familie. Un reviriment similar l-am trăit apoi în prezenţa lui Katie Byron, care mi-a facilitat o nouă încredere în mine şi în capacităţile mele, dar şi la formarea oferită de David Schnarch, care mi-a revelat adevăruri despre condiţia cuplului, despre rolul jucat de propriii părinţi şi despre statutul meu, în calitate de femeie adultă.

Rolul de „mamă”/”tată” vine cu o mulţime de deziluzii, dar şi cu necesitatea de a te repoziţiona mereu în funcţie de realităţi. Am fost extrem de dezamăgită de mine când am constatat că nu-mi voi putea îndeplini toate aspiraţiile materne pe care mi le zugrăvisem în culori atât de atrăgătoare. A fost pentru mine un moment de eşec când mi-am dat seama că jocurile cu maşinuţe de curse pe care le urmăream împreună cu fiul meu mă plictiseau de moarte. (Sunt acele machetuţe de tip Match-box, care comunică între ele, rulează în direcţii opuse şi sfârşesc invariabil prin a se ciocni cu mare zgomot.) A mai trebuit să aştept venirea pe lume a altor doi copii ca să-mi permit să mă joc cu cei mici numai acele jocuri care-mi făceau realmente plăcere, şi nu jocuri pe care trebuia să le joc doar din datoria de mamă. Iar acele distracţii care să fie şi pe placul meu erau blestemat de puţine!

Aş dori, cu mare plăcere, să dau aici cuvântul copiilor mei. Ei ar putea să relateze cel mai bine câte feluri de mame au recunoscut şi văzut în fiinţa mea. Soţul meu ar putea să pretindă că a convieţuit cu vreo cincisprezece femei diferite. în cursul existenţei mele de până acum mi-am segmentat mereu personalitatea şi mi-am recompus-o de nenumărate ori. Iar pentru aceasta sunt infinit de recunoscătoare tuturor celor care au trăit împreună cu mine această experienţă!

Mai sunt recunoscătoare Universului şi pentru faptul că am cunoscut-o pe Jeannine. Aşternând aceste rânduri, realizez cât de mult înseamnă pentru mine această femeie. Mi-a îngăduit să-mi arunc o privire către „casele de mâine”, cum le numeşte Khalil Gibran în poemele sale. Prin munca noastră comună, am avut posibilitatea să cunosc o serie de familii şi de poveşti de

viaţă, faţă de care am toată consideraţia. împreună cu ea, scriu acum prezenta carte şi, prin aceasta, mă angajez într-o nouă devenire. Tot respectul meu!

Dacă, prin cartea de faţă, v-am determinat să vă doriţi să vă maturizaţi psihic şi să vă dăruiţi apropiaţilor voştri, înseamnă că am reuşit multe din cele propuse. îmi scot pălăria în faţa voastră, dragi cititoare, şi mă înclin în faţa voastră, preţuind năzuinţele, căutările, explorările, eşecurile şi revenirile voastre. Nu vă daţi bătute! Fiindcă adevăr zic vouă: Veni-va şi ziua strângerii roadelor! Niciodată n-a fost viaţa mai frumoasă ca în clipa aceasta

.Mulţumiri

9

Conţinutul acestei cărţi s-a copt, de-a lungul existenţelor noastre, în curs de ani întregi, înainte de toate graţie schimbului de idei cu alţi oameni; cu cei ce ne însoţesc în viaţa privată, cât şi cu cei pe care i-am cunoscut în cursul activităţii noastre profesionale şi care şi-au deschis inima în faţa noastră şi ne- au îngăduit să-i călăuzim. Aceştia ne-au permis să le scrutăm existenţa şi traiectoria devenirii, ne-au făcut părtaşe la entuziasmul, căutările şi voinţa lor de a păşi mai departe tocmai atunci când le era mai greu. Tocmai înţelegerea vieţii lor interioare ne-a oferit material pentru conceperea acestei cărţi.

Am dori să începem prin a mulţumi celor care au făcut posibilă publicarea acestei cărţi. Susanne Mierau a stabilit contactul cu editura Kosel şi cu Silke Foos. Dragă Susanne, îţi mulţumim pentru preţioasa ta contribuţie. Ne-ai transformat lumea cu felul atât de iubitor în care ne

însoţeşti viaţa familială! Menţionez şi numele lui Silke Foos, care ne-a îndrumat în timpul scrierii acestei cărţi. îţi mulţumim, Silke, pentru curajul de a „prelucra” manuscrisul, în felul acesta, noi două am avut posibilitatea să ne valorificăm munca în mod optim. îi mulţumim, totodată, redactorului Ralf Lay pentru receptivitatea de care a dat dovadă şi pentru intensa muncă de verificare a manuscrisului. Am dori să ne mai exprimăm gratitudinea şi faţă de Editura Kosel, care a „găzduit” cartea noastră printre variatele şi minunatele lor titluri.
Mulţumesc familiei mele iubitoare care mi-a permis să lucrez la această carte. Vă mulţumesc pentru încurajări, aţi fost întotdeauna atât de binevoitori faţă de mine şi sunt recunoscătoare pentru faptul că mi-aţi permis să trăiesc în mijlocul vostru, luându-mă aşa cum sunt. Soţului meu, Jan, iubitului şi receptivului tovarăş de viaţă, cel mai minunat tată pe care mi l-aş fi putut închipui pentru fiica noastră. în fiecare zi îţi dăruiesc din nou acel „da” spus când ţi-am devenit soţie, cu toată inima şi întreaga mea fiinţă. Fiicei mele, Eleni, pentru că mi-a permis să-i fiu mamă şi însoţitoare în viaţă. Mi-ai deschis o lume nouă şi m-ai învăţat mai multe decât aş fi putut să visez. Te iubesc. Pentru totdeauna!
Părinţilor mei, care mi-au fost călăuze în viaţă şi mi-au înlesnit încă şi mai multe. Vă mulţumesc pentru neîncetatul vostru sprijin şi pentru faptul că mă pot bizui pe voi! Fraţilor mei, cu care pot să râd, dar pot să fiu şi serioasă. Voi aţi adus toată cinstea titlului de „fraţi mai mari”!
Aş dori să mai mulţumesc cititorilor şi cititoarelor blogului meu, „Mini and Me” (www.mini-and-me.com), şi reţelelor sociale, pentru numeroasele puncte de vedere personale, exprimate cu toată onestitatea: Vă mulţumesc pentru faptul că citiţi, cugetaţi la cele scrise şi îmi oferiţi şansa unui preţios schimb de idei. Datorită vouă pot să-mi exercit profesiunea de a posta online, ceea ce-mi permite să-mi dirijez viaţa cu un plus de determinare. Ce incredibilă bogăţie de simţăminte mi-aţi adus! Vă mulţumesc din inimă!
Sandra, şi ţie aş vrea să-ţi mulţumesc. Pentru prietenia pe care mi-o arăţi, pentru timpul petrecut împreună, pentru prezenţa, bunăvoinţa ta şi pentru faptul că exişti. Nu eşti numai prietena mea, ci şi mentorul meu, de la care am primit atâtea sugestii de lectură. Scriind această carte în colaborare cu tine, mi-am dat seama că n-aş fi putut să lucrez cu aceeaşi mare plăcere cu nimeni altcineva!
Jeannine Mik

Mulţumesc tuturor celor care au contribuit la existenţa şi devenirea mea:
Părinţilor şi bunicilor care m-au crescut. Multe lucruri deprinse de la voi a trebuit să le dezvăţ.
Ştefan: Pe parcursul călătoriei noastre comune prin viaţă am cunoscut atât cele mai rele, cât şi cele mai bune momente alături de tine. Aşa că m-am decis să nu-ţi mai dau drumul.
Celor trei minunaţi copii ai mei — Lukas, Franziska, Lorenz. Inima îmi tresaltă de iubire pentru voi şi de bucurie că sunteţi ai mei. Ce n-aş da să reuşesc a face vizibile şi palpabile sentimentele mele, pentru ca ele să-şi găsească ecou neîncetat în cugetele voastre! Daţi-mi aripi pe mai departe!
Maeştrilor mei, David Schnarch şi Jesper Juul.
Prietenei mele Birgit: soră, prietenă, ce îmi este de 44 de ani alături, mereu şi mereu, sărindu-mi în ajutor când mi-a fost mai greu.
Clienţilor şi clientelor mele, ca şi fanilor mei credincioşi, pentru încrederea şi receptivitatea lor. Vouă vă datorez faptul că trăiesc după principiile de viaţă pe care le recomand în activitatea mea profesională.

Sandra Teml-Jette

rBibliografie

Aarts, Maria, „Aus eigener Kraft. Eine Einführung in die Entwicklungs- und Kommunikationsmethode Marte Meo”, DVD, Jokers Hörsaal, 2009.
Aldort, Naomi, Von der Erziehung zur Einfühlung. Wie Eltern und Kinder gemeinsam wachsen können, Arbor, Freiamt, 2009.
Baggini, Julian/ Jeremy Stangroom, Do You Think What You Think You Think?, Plume, New York, 2007.
Bauer, Joachim, Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, Blessing, München, 2011.
Bloom, Paul, Just Babies. The Origins of Good and Evil, Crown Publishers, New York, 2013.
Bordt SJ, Michael, Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. Vom Mut zum selbstbestimmten Leben, Elisabeth Sandmann Verlag, München, 2017.
Brisch, Karl Heinz, SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern, Klett-Cotta, Stuttgart, 2010.
Brisch, Karl Heinz, Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, Klett-Cotta, Stuttgart, 2013.

Charf, Dami, Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus unserer Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können, Kösel, München, 2018.
Eilert, Dirk W., Mimikresonanz. Gefühle sehen. Menschen verstehen, Junfermann, Paderborn, 2013.
Gerhardt, Sue, Die Kraft der Elternliebe. Wie Zuwendung das kindliche Gehirn prägt, Patmos, Düsseldorf, 2006.
Gibran, Khalil, „Profetul" (trad, de Radu Cârneci), în Osho, Mesia, vol. 2 (Profetul de Kahlil Gibran, reflectat de Osho), Ed. Mix, Braşov, 2007.
Grader, Rob, The Cuddle Sutra. An Unabashed Celebration of the Ultimate Intimacy, Sourcebooks, Naperville, 2007, e-book.
Hanson, Rick, Resilient. 12 Tools for Transforming Everyday Experiences into Lasting Happiness, Rider, Londra, 2018.
Harms, Thomas, Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten, Psycho sozial-Verlag, Gießen, 2018.
*** Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung — Krisenintervention — Eltern-Baby-Therapie (Neue Wege für Eltern und Kind), Psychosozial-Verlag, Gießen, 2016.
Juul, Jesper, Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist, Fischer, Frankfurt pe Main, ed. a VI-a, 2017.
*** Copilul tău competent, Univers, Bucureşti, 2012.
*** Nein aus Liebe. Klare Eltern — starke Kinder, Kösel, München, 2008.
*** Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch, Kösel, München, 2006.
Katie, Byron/ Michael Katz, Ich brauche deine Liebe — ist das wahr? Liebe finden, ohne danach zu suchen, Goldmann, München, ed. a III-a, 2012.
*** Über Eltern und Kinder, Arkana, München, 2006.
Kohn, Alfie, Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung, Arbor, Freiamt, 2010.
Lionni, Leo, Das kleine Blau und das kleine Gelb, Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg, 1962.
Mierau, Susanne, Geborgen wachsen. Wie Kinder glücklich groß werden, Kösel, München, 2016.
Napier, Augustus Y./ Carl A. Whitaker, Die Bergers. Beispiel einer erfolgreichen Familientherapie, Rowohlt, Reinbek, 1994.

Roth, Gabrielle, Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York. Rituale für Körper, Geist und Seele, Heyne, München, 1996.
Schnarch, David, Brain Talk. Professional Edition. How Mind Mapping Brain Science can Change Your Life & Everyone in It, Sterling Publisher, New York, 2018, e-book.
*** Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft, Piper, München, 2010.
*** Intimacy and Desire. Awaken the Passion in your Relationship, Sterling Productions, New York, 2009.
Siegel, Daniel J./ Mary Hartzell, Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können, Arbor, Freiamt, 2004.
Taylor, Jill Boite, My Stroke of Insight. A Brain Scientist's Personal Journey, Penguin, New York, 2016, e-book.
Tolle, Eckhart, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, J. Kamphausen, Bielefeld, 2016.
Tsabary, Shefali, Părintele conştient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici, Trei, Bucureşti, 2015.
Van der Kolk, Bessel, Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor, Trei, Bucureşti, 2018.
Virtue, Doreen, Bewahre dir dein inneres Strahlen: für ein Leben ohne Stress, Krisen und negatives Denken, Irisiana, München, 2016, e-book.
Willi, Jürg, Die Zweierbeziehung. Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion, Rowohlt, Reinbek, 2012.
*** Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Rowohlt, Reinbek, 2007

.Note

1 Noi, autoarele, suntem niste femei care scriu în beneficiul femeilor si mamelor. Evident că. prin această carte, ne adresăm si tuturor tatilor. Pentru noi reprezintă o mare mulţumire faptul că. în zilele noastre, mamele şi taţii pot conviețui în mod echitabil, chiar dacă mai persistă şi deosebiri. Astfel, de pildă, agresivitatea masculină se manifestă altfel decât cea feminină. Dacă eşti un părinte care citeşte această carte, ne-am bucura dacă ai învăţa şi tu câte ceva din cele scrise. Şi dacă, prin

această carte, am reuşit să contribuim la crearea unei legături şi înţelegeri între bărbat şi femeie, tot am realizat ceva.

2 Citatul îi este atribuit teologului american Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892-1971) şi reprezină un fragment din „Rugăciunea seninătăţii” (1941- 1942). deşi paternitatea scrierii este contestată. (N.t.)

3 în lb. engl.. în orig.: „Scrutarea exteriorităţii este un procedeu introspectiv”. Terapeuta americană Byron Katie (n. 1942) este creatoarea unei practici de autoobservare. prin care sunt contestate credinţele care conduc la stres. (N.t.)

4 „Profetul”. în Osho. Mesia. Voi. 2. Profetul de Kahlil Gibran. reflectat de Osho. Ed. Mix. Braşov. 2007.

5 Shefali Tsabary. Părintele conştient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici. Trei. Bucureşti. 2015.

6 în lb. engl.. în orig.: „learning by doing”. (N.t.)

7 „Cunoaşteţi-vă factorul declanşator”. în lb. engl.. în orig. (N.t.)

8 Jesper Juul. Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch. Kösel. München. 2006. p. 24.

9 Din considerente de protejare a datelor personale, numele (cu excepţia alor
noastre, ale autoarelor) tuturor personajelor descrise în carte, inclusiv detaliile legate de acestea, au fost schimbate. Asemănările cu persoane reale, aflate în viaţă ori decedate, sunt pur întâmplătoare şi neintenţionate. Tipologia caracterială şi tiparele comportamentale corespund însă realităţii.

10 Thomas Harms. Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten (Neue Wege für Eltern und Kind). Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018. p. 89.

11 Gabrielle Roth. Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York. Rituale für Körper. Geist und Seele. Heyne. München. 1996. pp. 91 şi urm.

12 Cf. „Prof. Dr. Gerald Hüther über Momente gelingender Beziehungen”, interviu luat de Jeannine Mik pe 16.04.2018. accesibil la adresa: https://www.mini-and-me.com/gerald-huether-ueber-momente-gelingender- beziehungen-eine-neue-beziehungskultur-um-die-welt-zu-veraendern/..

13 în lb. engl.. în orig.: „încetează să acţionezi, mulţumeşte-te să fii” (N.t.).

14 Cf. Augustus Y. Napier & Carl A. Whitaker. Die Bergers. Beispiel einer erfolgreichen Familientherapie. Rowohlt. Reinbek. 1994. p. 43.

15 Sandra Teml-Jetter. coautoarea cărţii de faţă. (N.t.)
16 Cf. Jesper Juul. Aggression. Warum sie für uns und unseren Kinder notwendig ist. S. Fischer. Frankfurt pe M., ed. a VI-a. 2017. pp. 115 şi urm.
17 Jill Boite Taylor. Revelaţii despre creier. Povestea unui specialist în anatomie care a suferit un accident vascular cerebral. Curtea Veche. Bucureşti. 2011.
18 Thomas Harms, op. cit., p. 135.
19 David Schnarch este un terapeut specializat în probleme sexuale şi de cuplu, psiholog clinician şi urolog. Descrierea pe larg a tehnicii „Hugging tili
Relaxed" se găseşte în cartea sa Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Piper. München. 2010. pp. 189 şi urm. Compară şi cu art, apărut pe site-ul The Crucible Institute. „Six Tips for Creating a More Passionate Relationship". 2009-2019. disponibil la adresa: https://crucible-therapy.com/six-tips-creating-more-passionate-relationship. accesat la 28.01.2019.. accesat la 28.01.2019.
20 Cf. Rick Hanson. ..Positive Neuroplasticitv Training Online Program". 2019. disponibil pe URL: https://www.rickhanson.net/pntpc-login/7mepr-unauth-page=32215&redirect to=%2Fpnt2017. accesat la 28.01.2019., accesat la 28.01.2019.
21 Rick Hanson. ..Need Relief for Stressed Out Teens? Managing Your Own Stress Can Help", interviu acordat lui Nancy Schatz Alton, disponibil la adresa: https://yourteenmag.com/health/teenager-mental-health/stressed-out- teens. accesat la 28.01.2019.. accesat la 28.01.2019.
22 în lb. engl.. în orig.: „Scanarea/examinarea corpului". (N.t.)
23 în lb. engl.. în orig.: „încercare-si-eroare". proces cognitiv caracterizat printr-o serie de experimente în cursul cărora se elimină rezultatele eronate, până ce se obţine soluţia optimă. (N.t.)
24 Cf. Avi Grinberg. „Avi Grinberg Talks about Fear", disponibil la adresa: https://www.youtube.com/watch?v=I5S3bO UVGM. accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
25 Cp. Avi Grinberg. ..What is P.A.S.S.I.O.N". 2018. film disponibil la adresa: https://vimeo.com/282975883/45a3fb3753. accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.

26 în lb. engl.. în orig.: „Concentraţi-vă atenţia!". (N.t.)

27 în lb. engl.. în orig.: „Acceptați!” (N.t.)

28 în lb. engl.. în orig.: „încordati-vă!” (N.t.)

29 în lb. engl.. în orig.: „Inspirați și expirați”. (N.t.)
30 în lb. engl.. în orig.: ..Fiți mai deschise!” (N.t.)
31 în lb. engl.. în orig.: ..Nou”. (N.t.)
32 în lb. engl.. în orig.: „Ipoteză de lucru pentru cel mai rău caz posibil”. (NX)
33 Tim Ferriss: „Why You Should Define Your Fears instead of Your Goals”. 2017. accesibil la adresa: https://www.ted.com/talks/tim ferriss why you should define your fears ii accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
34 Tim Ferris. „Überwinde deine Angst, lerne alles”. 2017. accesibil la adresa: https://www.ted.com/talks/tim ferriss smash fear learn anything? language=de. accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
35 Schemă a „ferestrei de toleranță”, furnizată de NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine). 2019. disponibilă la adresa: https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance. accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
36 Sue Gerhardt. Die Kraft der Elternliebe. Wie Zuwendung das kindliche Gehirn prägt. Patmos. Düsseldorf. 2006. p. 19.
37 Dami Charf. Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus unserer Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. München. Kösel. 2018. pp. 48 și urm.
38 Sue Gerhardt, op. cit.. p. 29.
39 Autoarele cărții de față nu sunt de profesiune nici neurologi, nici cercetătoare în domeniul neuroștiințelor. Descrierea creierului uman este realizată la un nivel inteligibil și accesibil. în consecință, nu avem pretenția unor explicații foarte exacte. Pentru aprofundarea tematicii, recomandăm consultarea lucrărilor lui Daniel J. Siegel. A se vedea si David Schnarch. Brain Talk. Professional Edition. How Mind Mapping Brain Science can Change Your Life & Everyone in It. Sterling Publisher. New York. 2018. e-Book.

40 Cf. Thomas Harms. Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten (Neue Wege für Eltern und Kind). Psychosozial-Verlag. Gießen. 2018. pp. 109 si urm.
41 Laura Kerr. „Live Within Your Window of Tolerance". 2015/2018. disponibil la adresa: https://www.laurakkerr.com/wpcontent/uploads/2018/06/2018L WOT Guide accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
42 Dami Charf. în cadrul cursului ei online intitulat „Mit Trauma leben", accesibil la adresa: https://www.traumaheilung.de/schnupperkurs-mit-trauma- leben. accesat la 29.01.2019.. accesat la 29.01.2019.
43 Cf. Jeannine Mik şi Sandra Teml-Jetter. „Eltern sein – Paar bleiben: Beziehung bewusst gestalten". 2017. accesibil la adresa: https://www.mini- and-me.com/eltern-sein-paar-bleiben-beziehung-bewusst-gestalten- videoreihe-mit-der-wertschaetzungzone. accesat la 30.01.2019.
44 Model inspirat, printre altele, de specialista în parenting şi rezilienţă Leandra Vogt, ca şi de site-ul „Malen Sie Ihr «Stress-Manhattan»„. 2006. disponibil la adresa: http://www.sekretaerinnen-service.de/malen-sie-ihr- stress-manhattan. accesat la 13.02.2019. Detalii despre prof. dr. Guy Bodenmann găsiţi în articolul „Paarlife. Was Paare stark macht", disponibil la adresa: https://www.paarlife.ch/was-ist-paarlife/team/prof-dr-guy- bodenmann. accesat la 13.02.2019.
45 Johanna Haarer. Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Lehmanns. München. 1934. p. 249.
46 Cf. Anne Kratzer. „Warum Hitler bis heute die Erziehung von Kindern beeinflusst". publicat în „Die Zeit", ediţia online din 12.09.2018. disponibil aici: https://www.zeit.de/wissen/geschichte/2018-07/ns-geschichte-mutter- kind-beziehung-kinder-erziehung-nazizeit-adolf-hitler. accesat la 30.01.2019.. accesat la 30.01.2019.
47 Byron Katie. Über Eltern und Kinder. Arkana. München. 2006. pp. 24 şi urm. în această lucrare, autoarea are curajul să propună publicului anumite gânduri apăsătoare din realitatea cotidiană. încercând să le descopere resorturile. Câteva exerciţii şi recomandări pot fi găsite în cartea ei scrisă în colaborare cu Michael Katz şi intitulată Ich brauche deine Liebe – ist das wahr? Liebe finden ohne danach zu suchen, publicată la Editura Goldmann. München, ed. a III-a. 2012. Am dori ca această ultimă carte să vă meargă la suflet, mai ales datorită virtuţilor

curative ale metodei sale de autoobservare. intitulată ..The Work" – ..Travaliul".

48 Jürg Willi. Therapie der Zweierbeziehung. Klett-Cotta. Stuttgart. 2008. p. 34: David Schnarch. Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft. Piper. München. 2010 si idem. Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen. Klett-Cotta. Stuttgart. 2011. e-book.

49 David Schnarch. Intimacy and Desire. Awaken the Passion in your Relationship. Sterling Productions. New York. 2009. pp. 268 şi urm.

50 Lacună a ..narcisismului sănătos", caracterizată prin lipsa de asertivitate. Termenul ..echoism" vine de la nimfa Echo, blestemată de Hera să nu-şi mai poată exprima gândurile, ci doar să repete, în ecou, cuvintele celorlalţi. ÎN.red.)

51 Cf. Peg Streep, „When You're Not Narcissistic Enough: Meet the Echoist!", 2018, disponibil pe URL: https://blogs.psychcentral.com/knotted/2018/ll/when-youre-not-narcissistic- enough-meet-the-echoist, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

52 Cf. Craig Malkin. ..The Narcissism Test". 2011-2017. disponibil la adresa: https://www.drcraigmalkin.com/the-narcissism-test. accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

53 David Schnarch. Die Psychologie sexueller Leidenschaft, ed. cit., p. 219.

54 Cf. David Schnarch. Intimacy and Desire, op. cit., p. 269: Carolyn Pape Cowan şi Philip A. Cowan. ..Adult Attachment. Couple Attachment and Children's Development: A Family Relationship Model with Implications for Intervention", comunicare susţinută la Conferinţa internaţională ..Bindungen – Paare. Sexualität und Kinder". Ludwig-Maximilians-Universität. München. 12-14 nov. 2011.

55 Cf. David Schnarch. Intimität und Verlangen, op. cit, pp. 275 si urm.

56 Cf. „Zitate von Martin Buber", disponibil la adresa: https://1000-zitate.de/autor/Martin+Buber/60.html. accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

57 Cf. David Schnarch. „Four Points of Balance". 2009-2019. disponibil la adresa: https://crucible4points.com. accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

58 Cf. Marc Rackelmann. „Differenzierung – Merkblatt (nicht nur) für Paare”, disponibil la adresa: http://www.koerperpsychotherapie-berlin.de/Vier%20Punkte%20der%20Balance.pdf. accesat la 14.02.2019., accesat la 14.02.2019.
59 Citat accesibil online la adresa: https://www.aphorismen.de/zitat/72505, accesat la 07.02.2019.. accesat la 07.02.2019.
60 David Schnarch. Brain Talk, ed. cit., e-book, poz. 2443.
61 Cf. „Fünf nervige Erziehungsstile. Eltern aus der Hölle”. în periodicul „Stern” Î13.12.2014). disponibil la adresa: https://www.stern.de/familie/die- fuenf-nervigsten-eltern-typen-3236752.html. accesat la 31.01.2019.. accesat la 31.01.2019.
62 David Schnarch. Brain Talk, ed. cit., e-book, poz. 1982.
63 D. Schnarch. Braing Talk, e-book, poz. 829/833.
64 Bessel van der Kolk. „Trauma und Gehirn” (Trauma si creierul), comunicare la Seminarul de zi ocazionat de cel de-al 5-lea Festival elveţian consacrat formării intelectuale, găzduit în perioada 20-23 aug. 2018 de localitatea Weggis (cantonul Lucerna).
65 Dami Charf. „Wie finde ich einen guten Umgang mit meinen Eltern?”. accesbil la adresa: https://www.traumaheilung.de/umgang-mit-den-eltern. accesat la 31.01.2019.. accesat la 31.01.2019.
66 în locul pruncului ce intră, prin botez, în rândul creştinilor, nasul sau nasa se leapădă, în numele celui botezat, de Satana, printr-o formulă consacrată. Faptul îi induce Rosei regretul că n-a fost ea cea care a pronunţat sacra promisiune, că n-a fost ea naşa nepoatei sale. (N.t.)

67 David Schnarch. Brain Talk, op. cit., e-book. poz. 411 si urm.

68 Jesper Juul. Copilul tău competent. Univers. Bucureşti. 2017.

69 David Schnarch. Brain Talk, op. cit., e-book. poz. 1985.

70 Ibidem, poz. 731.
71 Mulţumiri cordiale dragii noastre cunoştinţe Saskia pentru minunatul exerciţiu!
72 Cf. Shefali Tsabary. Părintele conştient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici. Trei. Bucureşti. 2015.
73 Eckhart Tolle. Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. J. Kamphausen. Bielefeld. 2016. p. 146.

74 Thomas Harms, „Selbstanbindung, Resonanz und innere Sicherheit", seminar, Viena, septembrie 2018.